DR. MED. STANISŁAW BREYER

LEKARZ DOMOWY

OPIS CIAŁA LUDZKIEGO. — ZASADY ZDROWIA. — POKARMY. — ROŚLINY LECZNICZE I INNE ŚRODKI DOMOWE I ZABIEGI LECZNICZE. — WODOLECZNICTWO. — ŚWIATŁO I POWIETRZE. — GIMNASTYKA

PRZYCZYNY, OBJAWY I LECZENIE WSZELKICH CHORÓB

1913.
Drukiem i nakładem Wiktora Kulerskiego
w Grudziądzu.

CZĘŚĆ PIERWSZA OGÓLNA

1. Opis ciała ludzkiego.

a) Kościec.

Ciało ludzkie składa się z różnych organów, połączonych w jedną harmonijną całość. Podstawę i oparcie stanowi kościec, czyli szkielet. Osią szkieletu jest słos pacierzowy czyli kręgosłup, złożony z 33 wydrążonych w środku kręgów, stanowiących osłonę szpiku pacierzowego i licznych nerwów. Kręgi spojone są więzadłami i opatrzone ku tyłowi zwróconymi wyrostkami. Dzielą się na 7 szyjnych, 12 piersiowych, 5 lędźwiowych, 5 krzyżowych i 4 ogonowych. Pierwszy krąg różni się od innych kształtem obrączki i dźwiga na sobie głowę. Drugi ma ku górze zwrócony wyrostek, na którym, jak na osi obraca się głowa w obie strony. Kręgi piersiowe łączą się z żebrami, które biegnąc łukiem ku przodowi tworzą z mostkiem t. zw. klatkę piersiową. Kręgi krzyżowe zrastają się z sobą i tworzą jedną płaską kość krzyżową. 5 górnych żeber dochodzi aż do mostka, 3 niższe łączą się już w drodze z piątemi i z sobą, 2 najniższe sterczą ku przodowi luźno i zamykają z boku dolne części klatki piersiowej.

Kościec głowy składa się z kości czaszki i twarzy. Czaszka złożona jest z 8 kości, 4 parzystych i 4 nieparzystych. Nieparzyste: potyliczna, klinowa, sitowa i czołowa stanowią tylną, dolną i przednią ścianę jamy cza-

szkowej, od boków zaś i góry zamykają takową kości skroniowe i ciemieniowe. Kości czaszkowe zrastają się dopiero w późniejszym wieku, a u małych dzieci, u szczytu głowy są nawet od siebie nieco oddalone i stanowią t. zw. ciemiączko.

Kości twarzowe złożone są z trzech części: z kości twarzowych, kości nosowych i żuchwy, czyli szczęki dolnej.

Kości czaszki tworzą kilka jam i zatok osłaniających najszlachetniejsze narzędzia człowieka, jak mózg, nerwy i zmysły. Tak górne jak i dolne kończyny składają się z dwóch części: właściwych odnóg i pasa, który łączy je z kręgosłupem. Pierwszy pas łopatkowy składa się z obojczyków i łopatek, drugi biodrowy z trzech połączonych z sobą kości biodrowych.

Obojczyk jest wygięty w kształcie litery S i łączy się z jednej strony z mostkiem, z drugiej z płaską łopatką. Ta pokrywa grzbiet od 2-go do 8-go żebra i po stronie zewnętrznej posiada wgłębienie, w którem obraca się główka kości ramieniowej.

Kość biodrowa tworzy z kością krzyżową t. zw. miednicę, w której znajdują się różne organy wewnętrzne i która stanowi podstawę i oparcie kości udowych. Kość biodrowa składa się z trzech kości z sobą zrośniętych: biodrowej właściwej, siedzeniowej i łonowej. W punkcie zrośnięcia się tych trzech kości znajduje się panewka stawu biodrowego, w której obraca się główka kości udowej.

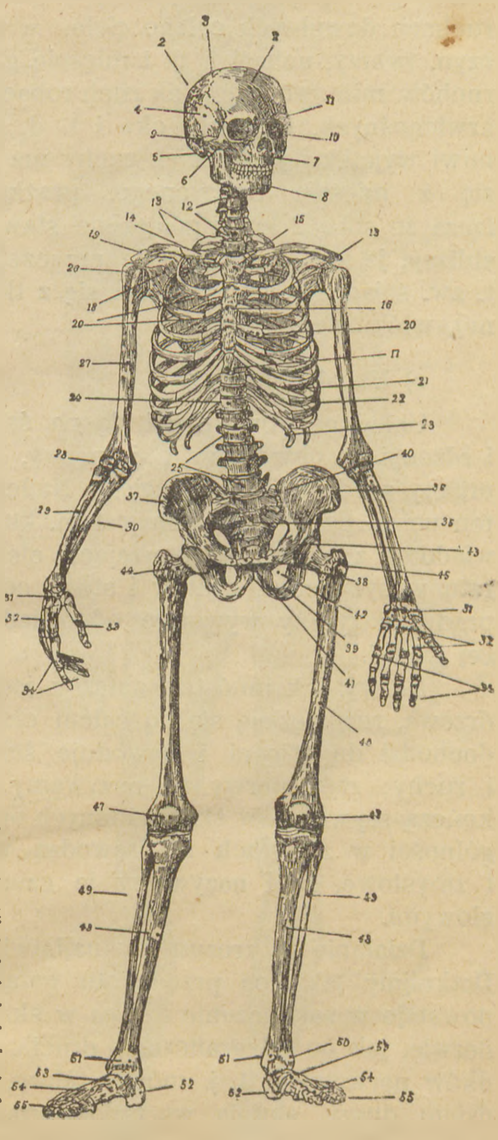
Kończyny górne i dolne są ukształtowane podobnie: ramię i udo mają po 1 kości, przedramię i podudzie po 2 kości; kończą się one licznymi kośćmi ręki i stopy.

b) **Mięśnie.**

Mięśnie składają się z miękiej tkanki, kurczącej się za podrażnieniem nerwów. Ruchy wszystkich naszych członków zależą właśnie od owych skurczów. Mięśnie

Kościec człowieka.

1. Kość czołowa. 2. Kość ciemieniowa. 3. Szew wieńcowy. 4. Kość skroniowa. 5. Wyrostek kości skroniowej. 6. Kość jarzmowa. 7. Kości szczęki górnej. 8. Szczęka dolna. 9. Staw szczękowy. 10. Kości nosowe. 11. Oczodoły. 12. Kręgi szyjne. 13. Pierwsze żebro. 14. Obojczyk. 15. 16. 17. Mostek. 18. Łopatka. 19. Staw ramieniowy. 20. Chrząstki żebrowe. 21. Siódme żebro. 22. Ósme żebro. 23. Dwunaste żebro. 24. Dwunasty krąg piersiowy. 25. Kręgi lędźwiowe. 26. Główka kości ramieniowej. 27. Kość ramieniowa. 28. Staw łokciowy. 29. Kość sprychowa. 30. Kość łokciowa. 31. Kości nadgarstka. 32. Kości śródręcza. 33. Chciuk. 34. Kości palców. 35. Kość krzyżowa. 36. Kość biodrowa. 37. Grzebień kości biodrowej. 38. Kość łonowa. 39. Kość siedzeniowa. 40. Spojenie kości krzyżowej z biodrową. 41. Spojenie kości łonowych. 42. Otwór owalny. 43. Główka kości udowej. 44. Szyjka kości udowej. 45. Krętarz duży. 46. Kość udowa. 47. Rzepka kolanowa. 48. Kość goleniowa. 49. Kość piszczelowa. 50. Kostka zewnętrzna. 51. Kostka wewnętrzna. 52. Kość piętowa. 53. Kość skokowa. 54. Kości środstopia. 55. Kośc palców nogi.



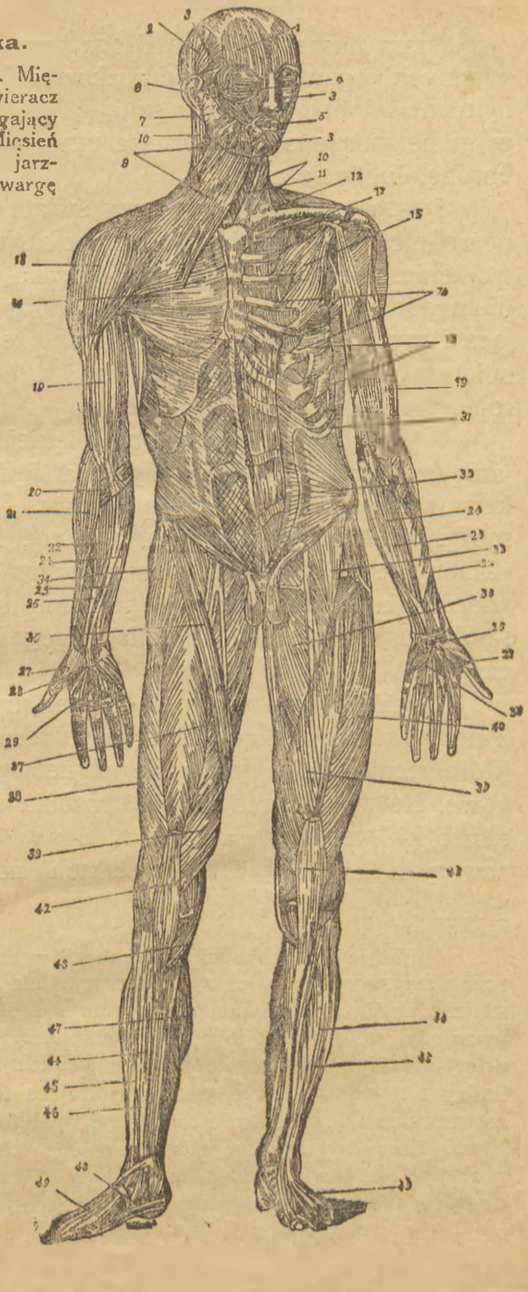
dzielimy na prążkowane, którymi posługujemy się przy ruchach dowolnych całego ciała, a więc tułowia, kończyn, twarzy, ucha i t. d. i mięśnie gładkie, służące do ruchów mimowolnych, jak ruch robaczkowy jelit, naczyń krwionośnych, tęczówki oka i t. d. Jedynie serce stanowi wyjątek i jakkolwiek ruchy ma samoistne, składa się z mięśnia czerwonego, prążkowanego. Mięśnie łączą ze sobą 2 kości połączone stawem i przez skurcz zbliżają je ku sobie. Mięśnie przyczepione są do kości t. zw. ściągnem, składającem się z tkanki twardej, jędrnej, włóknistej.

c) Układ nerwowy.

Układ nerwowy dzieli się na środkowy t. j. mózg i rdzeń i na obwodowy t. j. nerwy, które łączą różne organy z rdzeniem i mózgiem. Najlepiej możnaby cały ten ustrój porównać z telegrafem, który składa się jak wiadomo z bateryi, wytwarzającej elektryczność, z aparatu wysyłającego, drutów i stacyi odbiorczej, na której prąd elektryczny wywołuje odpowiednie drganie piszącej igiełki.

Nerwy, jak mnóstwo gałązek jednego olbrzymiego drzewa, rozgałęziają się po całem ciele. Część nerwów dochodzi do mięśni i powoduje ściąganie się tychże i ruchy; ztąd nerwy te nazywamy ruchowymi. Inne kończą się wolno w skórze i innych organach, a w szczególności w zmysłach i przewodzą wrażenie czuciowe i zmysłowe, ztąd nazywamy je czuciowymi, lub zmysłowymi.

Działanie to zrozumimy najłatwiej na przykładzie. Dotknijmy jakiegoś przedmiotu gorącego: natychmiast powstaje w zakończeniu nerwu w skórze ruch, który po nerwie, jak po telegraficznym drucie, pobiegnie do ośrodków nerwowych t. j. mózgu. Mózg, który jest narzędziem duszy, skupia wszystkie wrażenia, dochodzące z zewnątrz i wewnątrz. Odczuwszy pewne wrażenie, wy-



Mięśnie człowieka.

1. Mięsień czołowy. 2. Mięsień skroniowy. 3. Zwieracz powiek. 4. Mięsień ściągający nos. 5. Zwieracz ust. 6. Mięsień policzkowy. 7. Mięsień jarzmowy. 8. M. ściągający wargę ...ną. 9. M. szeroki szyjny. 10. M. dwugłowy szyji. 11. M. piersiowo gnykowy. 12. Podtrzymywacz żeber. 13. M. obojczykowy. 14. M. piersiowy wielki. 15. M. piersiowy mały. 16. M, międzyżebrowy. 17. M. zębaty przedni. 18. M. trójgraniasty. 19. M. dwugłowy ramienia. 20. M. skręcający przedramię ku wewnątrz. 21. M. skręcający przedramię ku zewnątrz. 22. M. zginający rękę i s...rychowy. 23. Zginacz palców powierzchowny. 24. M. zginający rękę łokciowy. 25. M. zginający palce głęboki. 26. Wiązadło przednie nadgarstka. 27. Krótki odciągacz. 28. Krótki zginacz chciuka. 29. Ściągna zginaczy palców. 31. Prosty. 32. Skośny wewnętrzny brzuszny. 33. M. lędźwiowo udowy. 35. M. krawiecki 36. Długi przyciągacz uda. 37. Głowa długa. 37. Zewnętrzna. 38. Zewnętrzna. 39. Wewnętrzna. 40. Średnia wspólnego wyprostowacza podudzia 41. M. wysmukły udowy. 42. Ściągno wyprostowacza podudzia z kolanową rzepką. 43. Ściągno mięśnia krawieckiego. 44. M. goleniowy przedni. 45. Długi wyprostowacz palców nogi. 46. Krótki łydkowy. 47. M. łydkowy dwugłowy. 48. Wiązadło stopy. 49. Ściągno wyprostowaczy palców.

yła dusza nasza, podobną drogą, rozkaz do swych podwładnych organów. A więc rozkazuje kurczyć się pewnym mięśniom i w pracy szukać środków utrzymania, w niebezpieczeństwie porusza inne mięśnie i powoduje obronę, lub ucieczkę.

Dusza to, odczuwa obrazy świata zewnętrznego za pośrednictwem zmysłów, a więc oka, ucha, smaku, powonienia. Wrażenia te pozostałyby na wieki tylko drganiem powietrza, eteru, nerwów i mózgu, gdyby nie czująca i myśląca dusza, tak jak aparat telegraficzny byłby zbiorem bezużytecznych przyrządów, bez inteligentnego telegrafisty. *)

Mózg składa się z istoty miękiej, która wypełnia jamę czaszkową. Ku tyłowi wydłuża się i łączy z rdzeniem kręgowym. Mózg dzieli się wyraźnie na trzy części: mózg, móżdżek i rdzeń przedłużony. Mózg i móżdżek składają się z dwóch bocznych połów, półkól. Powierzchnia mózgu okazuje głębokie bruzdy i załamki i pokryta jest paru błonami znajdującymi się pod kośćmi czaszki.

Część obwodowa układu nerwowego składa się z nerwów, wychodzących z mózgu i rdzenia kręgowego, które według tego dzielą się na nerwy mózgowe i kręgowe. Nerwy te przewodzą wrażenia czuciowe i zmysłowe ku wewnątrz, a rozkazy duszy od wewnątrz ku zewnątrz. Ztąd przerwanie takich nerwów powoduje

---

*) Wzajemny stosunek różnych sił w człowieku bardzo dobrze uzmysławia nam maszyna parowa. Cała budowa żelazna, to szkielet powiązany mięśniami, ścięgnami i okryty skórą. Różne przewody, rurki i t. d. to w człowieku naczynia krwionośne t. zw. arterye i żyły. Woda w kotle i przewodach to krew, boczne cylindry z tłokami to serce, para poruszająca tłok to siły życiowe, zegar wskazujący ciśnienie to nerwy, opał to doprowadzony pokarm. Lecz czy cały ten złożony mechanizm byłby się wstanie poruszyć bez inteligentnego maszynisty? Maszynista ów to obraz duszy, stanowiącej niezbędny warunek świadomego życia.

utratę czucia i porażenie. Porażenie powstaje również i wtedy, jeżeli mózg ulegnie uszkodzeniu n. p. przez uderzenie, zranienie, krwotok, ropienie, zapalenie i t. d.

d) **Narządy zmysłowe.**

Odróżniamy 5 takich narządów: dotyk, smak, powonienie, wzrok i słuch. Zmysły są to odpowiednio ukształtowane i pewnymi aparatami opatrzone, nerwy, mające na celu przewodzić wrażenia do naszej świadomości.

Zmysł dotyku.

Zmysł dotyku poucza nas o własnościach przedmiotów, ich kształcie, wielkości, ciężarze, zbitości i t. p. Aby to osięgnąć, musimy przedmiotu dotknąć i w ten sposób podrażnić nerwy zawarte w skórze, a nerwy te przenoszą podrażnienie to do naszej świadomości. Narzędziem zmysłu tego jest więc skóra, która obok tego ma inne rozliczne przeznaczenia, jak ochronę ciała, wydzielanie potu i t. d.

Skóra składa się z dwóch warstw: przyskórka, pokrytego zrogowaciałą warstwą i skóry właściwej. W skórze znajduje się barwik np. u murzynów czarny. Przez ucisk skóra grubieje i tworzy modzele, czyli nagniotki.

Skóra właściwa ma drobne wyniosłości t. zw. brodawki skórne, w których znajdują się zakończenia nerwowe i pętle naczyń krwionośnych. Z głębszymi warstwami jest skóra luźnie połączoną t. zw. tkanką podskórną, w której u osób otyłych gromadzi się znaczna ilość tłuszczu.

Ponadto znajdują się w skórze gruczoły potne i łojowe. Gruczoły potne są to rurki skręcone, wydzielające pot, gruczoły łojowe otaczają włos i służą do natłuszczenia włosów.

Włosy osadzone są t zw. cebulką włosową w brodawce włosowej. Do korzenia włosowego przyczepiony jest mięsień włosowy, który kurcząc się powoduje na-

jeżanie się włosów czyli t. zw. gęsią skórę np. z powodu zimna, lub przestrach.

Na granicy jam ciała np. ustnej, nosowej, skóra zmienia się w t. zw. błonę śluzową.

Zmysł smaku.

Zmysł smaku ma siedzibę w nasadzie, na brzegach i na końcu języka. Są to zakończenia nerwowe w brodawkach, znajdujących się w błonie śluzowej języka. Język składa się z kilku silnych mięśni; stanowi nieodzowny narząd mowy, nadto, koniecznym jest przy żuciu pokarmów. Uczucie smaku mogą wywołać tylko ciała rozpuszczalne w ślinie, której dostarczają t. zw. gruczoły ślinowe.

Zmysł powonienia.

Siedzibą zmysłu tego jest jama nosowa, wyścielona delikatną, opatrzoną licznymi nerwami, błoną śluzową. Jama nosowa jest przegrodą podzieloną na 2 połowy. Ku tyłowi łączą się one z przełykiem, a od jamy ustnej oddzielone są ruchomem podniebieniem miękiem. Nerw węchowy przechodzi z mózgu przez wieką ilość otworków w kości sitowej do nosa i rozprzestrzenia się na błonie śluzowej. Oprócz tych nerwów dochodzą do błony śluzowej nosa i nerwy dotykowe, które podrażnione powodują kichanie.

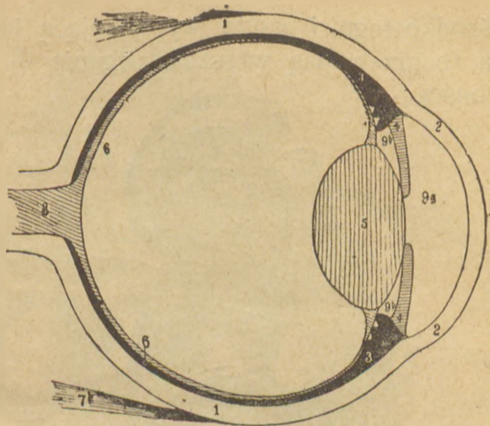
Zmysł wzroku.

Zmysł ten ma swą siedzibę w oczach. Składają się one z dwóch kul t. zw. gałek ocznych, kilku mięśni, które służą do poruszenia owych galek i silnych, krzyżujących się z sobą nerwów. Gałki oczne pokryte są błoną t. zw. twardówką, która z przodu jest przezroczysta i nazywa się rogówką. Poza rogówką znajduje się komora wypełniona płynem, oddzielona ku tyłowi kurczliwą, zabarwioną tęczówką. Tęczówka ma kształt krążka w pośrodku którego znajduje się źrenica, a za nią soczewka skupiająca światło. Poza soczewką oko wypełnione jest galaretowatą masą, t. zw. ciałem szklistem,

a tylna powierzchnia pokryta jest gęstą siecią nerwów tzw. siatkówką. Promień światła odbity od przedmiotu, na który patrzymy, przechodzi przez źrenicę, drażni nerwy siatkówki i w ten sposób wywołuje pewne wrażenie, dochodzące po nerwach do naszej świadomości.

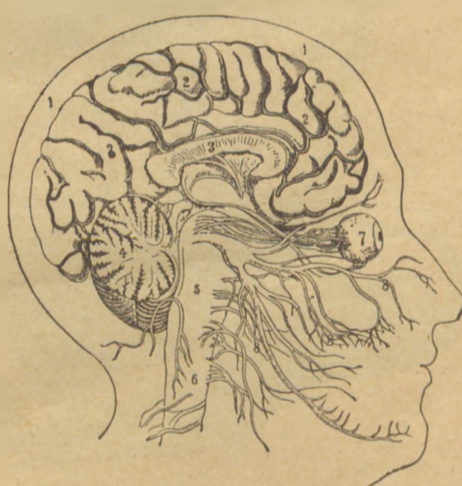
Zmysł słuchu.

Narząd słuchu składa się z trzech części: Ucha zewnętrznego t. j. małżowiny i przewodu zewnętrznego, jamy bębenkowej i złożonego systemu kanałów, błędnikiem zwanego, w którym znajdują się zakończenia nerwu usznego. Małżowina uszna chwyta fale głosowe, które następnie wprawiają w drganie błonę uszną, kostki ucha



Ludzkie oko widziane w przekroju.

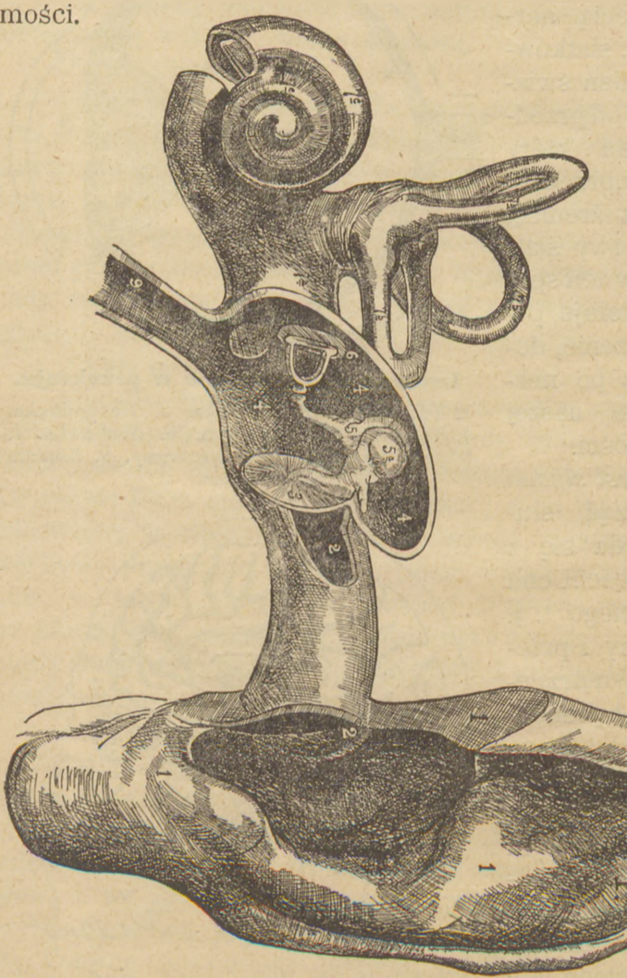
1. Twardówka. 2. Rogówka. 3. Naczyniówka. 4. Tęczówka. 5. Soczewka. 6. Siatkówka. 7. Mięśnie oczne. 8. Nerw wzrokowy. 9. Komora przednia.



Głowa widziana w przekroju.

1. Kości czaszki. 2 i 3. Zwoje mózgowe. 4. Móżdżek. 5 i 6. Rdzeń przedłużony, łączący rdzeń kręgowy z mózgiem. 7. Gałka oczna. 8. Nerwy.

środkowego i wodę wypełniającą błędnik z nerwami, a te przewodzą wreszcie drganie do mózgu i świadomości.

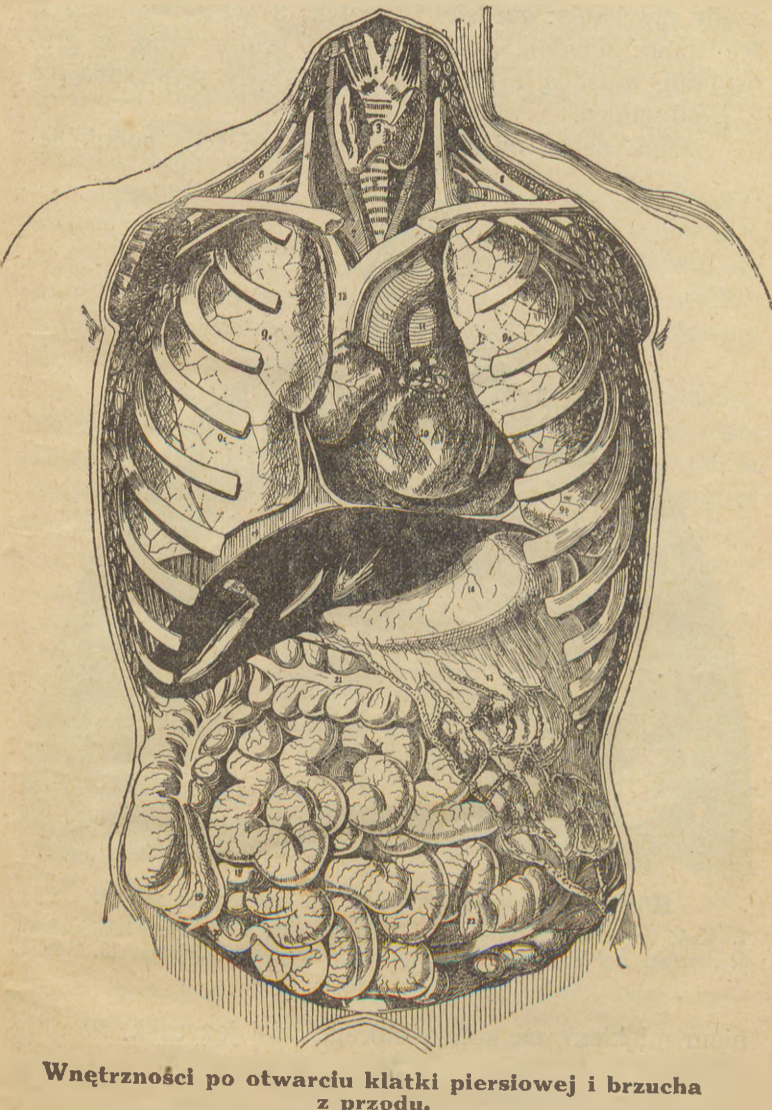


Ludzkie ucho.
1. Małżowina uszna. 2. Przewód uszny zewnętrzny. 3. Bębenek. 4. Ucho wewnętrzne. 5. Młotek i kowadełko. 6. Strzemię. 7. Ślimak i błędnik. 8. Okienko okrągłe. 9. Trąbka Eustachego.

e) Odżywienie.

Narządy trawienia.

Narząd trawienia składa się następujących części: 1) Jama ustna z zębami i gruczołami ślinowymi; 2) na-

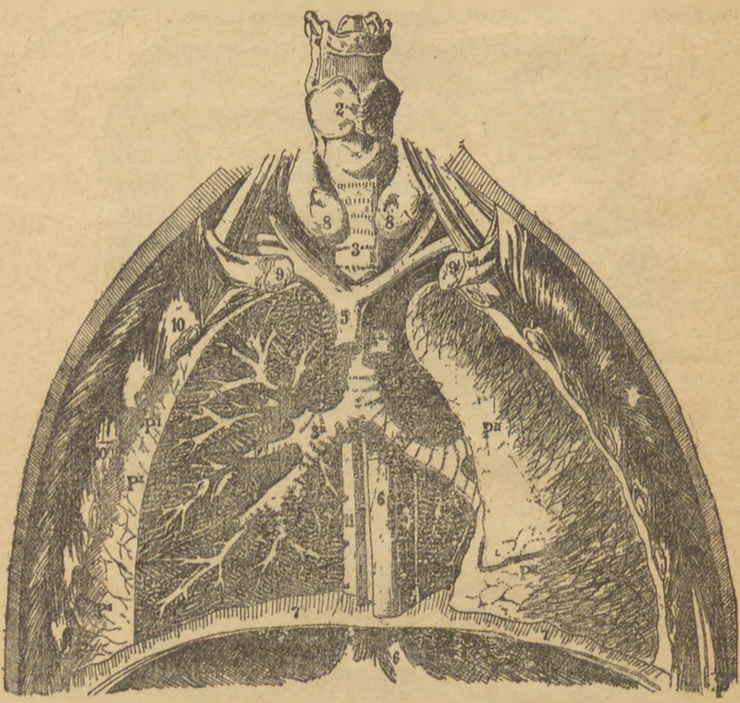


Wnętrzności po otwarciu klatki piersiowej i brzucha z przodu.

1. Krtań. 2. Tchawica. 3. Gruczoł tarczykowy. 4. Żyły. 5, 6 i 7. Arterye. 8. Nerwy. 9. Płuca. 10. Serce. 11 i 12. Aorta. 13. Żyła płucna. 14. Przepona. 15. Wątroba. 16. Żołądek. 17. Otrzewne. 18, 19, 20, 21 i 22. Jelita.

rządy połykania: gardziel i przełyk; 3) właściwe narządy trawienia: żołądek, jelita cienkie i grube, wraz z gruczołami, wątrobą i trzustką; 4) narządy wypróżniające t. j. odbytnica.

Jama ustna odgraniczona jest od tyłu podniebie-



Klatka piersiowa otwarta po usunięcia serca.

1. Kość gnykowa. 2. Krtań. 3. Tchawica. 4 i 5. Naczynia krwionośne. 6. Przełyk. 7. Przepona. o. Gruczoł tarczykowy. 9. Obojczyk. 10. Żebra. 11. Kręgosłup.

niem miękiem, na końcu którego wisi języczek. Po obu stronach podniebienia miękiego znajdują się po dwie fałdy błony śluzowej t. zw. łuki podniebieniowe, przedni i tylny, pomiędzy którymi znajdują się gruczoły zwane migdałkami. Śliny dostarczają 3 pary gruczołów: 1) gru-

czoły ślinno-przyuszne, leżące przed uszami; 2) gruczoły podszczękowe, znajdujące się po obu stronach wędzidełka, pod językiem i 3) gruczoły podjęzykowe, znajdujące się pod językiem. Zadaniem tych soków jest odwilżać pokarmy, robić je śliskimi celem łatwiejszego połykania i wreszcie zamiana mąki w cukier.

Przednia ściana jamy połykowej posiada 4 otwory: 2 do nozdrzy tylnych i po 1 do jamy ustnej i krtani. Ponadto w górnej części bocznej ściany przełyku znajduje się ujście trąbki Eustachego tj. przewodu łączącego gardzieli z uchem środkowem. Przełyk przeprowadza pokarmy do żołądka.

Żołądek i jelita zajmują wraz z wątrobą i śledzioną, niemal całą jamę brzuszną, odgrodzoną od klatki piersiowej błoniastą przegrodą, zwaną przeponą. Wszystkie wnętrzności znajdujące się w jamie brzusznej otoczone są błoną, obficie zaopatrzoną w naczynia krwionośne t. zw. otrzewną. Zdwojenia czyli fałdy otrzewnej nazywamy krezkami.

Żołądek leży w górnej części brzucha, nieco ku lewej stronie, tuż pod przeponą, ma kształt podługowatego worka, w którym odróżniamy, wpust, dno i odzwiernik t. j. przejście do jelit. Błona śluzowa wyścielająca żołądek zawiera mnóstwo gruczołów, wydzielających sok potrzebny do trawienia.

Z żołądka przechodzą pokarmy do jelita cienkiego, którego długość wynosi od 5 do 7 metrów. Górna część jelita tego nazywa się dwunastnica, która tem się odznacza, że w niej znajdują się ujścia przewodów wątroby i trzustki. Całe jelito cienkie jest luźnie przyczepione krezką do tylnej ściany brzucha Dolna część jelit rozszerza się w tak zwane jelito grube, które dzielimy na kątnicę, leżącą w prawej okolicy biodrowej, okrężnicę, przebiegającą w poprzek pod żołądkiem i wątrobą i odbytnicę, po stronie lewej ku dołowi.

Na granicy jelita cienkiego i kątnicy znajduje się

t. zw. wyrostek robaczkowy t. j. 5 do 8 cent. długie, na bok odchodzące i ślepo zakończone wydłużenie. Wyrostek ten jest często siedzibą zapalenia. Ściany jelit zawierają również mnóstwo gruczołów trawiennych, a ponadto t. zw. kosmki, mające za zadanie wsysać pokarmy strawione. Kosmki łączą się w szersze naczynia t. zw. naczynia mleczowe, w których mlecz staje się coraz podobniejszym do krwi i wreszcie wlewa się do żyły podobojczykowej głównej i dostaje się do obiegu krwi.

Wątroba jest największym gruczołem i ma za zadanie wytwarzanie żółci. Leży ona w prawem podżebrzu i sięga przez linię środkową, aż nieco ku lewej połowie brzucha. Żółć wytworzona w wątrobie zbiera się naprzód w woreczku żółciowym, przyczepionym do dolnej przedniej krawędzi wątroby; ztąd osobnym przewodem dostaje się do jelita, gdzie miesza się z papką pokarmową i służy głównie do trawienia tłuszczów.

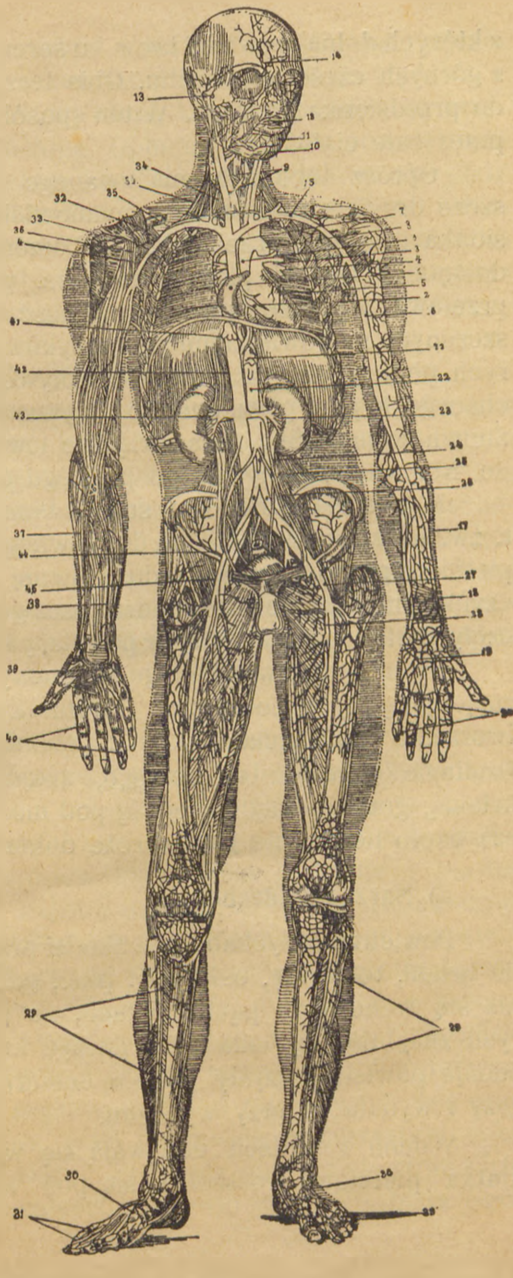
Drugim gruczołem wlewającym swoją ciecz do jelit jest trzustka. Leży ona poza żołądkiem, przed kręgosłupem tuż pod przeponą, a wydzielina jej służy do trawienia pokarmów mącznych, ponadto rozkłada tłuszcze, a nawet zamienia białko na peptony.

f) Narząd krążenia.

Narząd ten rozprowadza krew po całem ciele; składa się z serca i naczyń krwionośnych: żył i arteryj. Serce kurczy się około 72 razy na minutę i w ten sposób wciska krew do arteryj, a wsysa z żył. W tym celu podzielone jest na dwie połowy lewą i prawą, z których każda posiada znowu przedsionek. Z komory lewej wypiera serce krew do tętnicy głównej, która rozdziela się w kształcie olbrzymiego drzewa na coraz drobniejsze naczyńka, które w końcu są tak drobne, że je nazywamy włosowatymi; z nich to czerpią wszystkie tkanki nowe soki. Naczyńka te łączą się stopniowo w coraz grubsze żyłki, które wreszcie zlewają się w dwie główne żyły,

Naczynia krwionośne człowieka.

1 Prawy przedsionek serca. 2. Prawa komora serca. 3. Tętnica płucna, 4. Żyły płucne. 5. Lewa komora serca. 6. Wstępująca część aorty. 7. Łuk aorty. 8. Zstępująca część aorty. 9. Tętnica szyjna. 10. Tętnica językowa. 11. Tętnica szczękowa. 12. Tętnica wargowa. 13. Tętnica skroniowa. 14. Tętnica szołowa. 15. Tętnica obojczykowa. 16. Tętnica ramieniowa. 17. Tętnica sprychowa. 18. Tętnica łokciowa. 19. Tętnica dłoni łukowa. 20. Tętnice palców. 21. Tętnica brzuszna i krezkowa. 22. Aorta brzuszna. 23. Tętnica nerkowa. 24. Tętnica dolna krezkowa. 25. Tętnica wewn. nasienna. 26. Tętnica miednicowa. 27. Tętnica udowa. 28. Tętnica udowa głęboka. 29. Tętnica przednia goleniowa. 30. Tętnica stopy. 31. Tętnica palców. 32. Główna żyła górna. 33. Żyła nieparzysta. 34. 35. Żyła obojczykowa. 36. Żyła ramieniowa. 37. Żyła sprychowa. 38. Żyła łokciowa. 39. Żyła ręki łukowa. 40. Żyły palców. 41. Żyła bramna. 42. Żyła główna dolna. 43. Żyły nerkowe. 44. Żyły miednicowe. 45. Żyła udowa.



z których dolna prowadzi krew ku sercu z dolnych, górna, z górnych części organizmu. Obie te żyły wlewają krew do przedsionka prawego. W ten sposób przechodzi krew przez całe ciało.

Oprócz tego krążenia zwanego wielkiem, jest jeszcze drugie zwane małem, mianowicie krew z przedsionka prawego, przechodzi do komórki prawej a ztąd do tętnicy zwanej płucną do płuc, w których znowu przelewa się przez niezmierną ilość naczyniek, umieszczonych na powierzchni pęcherzyków płucnych w których podlega oczyszczenie pod wpływem świeżego wdychanego do płuc powietrza. Po oczyszczeniu gromadzi się znowu w naczyńka coraz większe i wreszcie wlewa się do 4-ech żył płucnych i do prawego przedsionka.

Zużyte i nadmiarowe soki z tkanek odprowadzają t. zw. naczyńka limfatyczne do głównego limf. przewodu piersiowego, który wpada do głównej żyły górnej. Naczyńka limfatyczne przechodzą przez gęsto rozsiane gruczoły limfatyczne, w których powstają białe ciałka krwi.

Do układu krwionośnego zaliczamy także śledzionę, znajdującą się w podżebrzu lewem. Zadaniem jej jest tworzenie białych ciałek krwi i przemiana w czerwone. Działanie gruczołu tarczowego, znajdującego się pod krtanią, grasicy znajdującej się pod mostkiem, i nadnercza około nerek, nie jest jeszcze dokładnie zbadane.

g) Narząd oddechania.

Powietrze wdychane przechodzi przez nos, lub usta do krtani, tchawicy, oskrzeli i płuc, gdzie rozprzestrzenia się w licznych pęcherzykach, na powierzchni których znajduje się cała sieć naczyń krwionośnych. Tu oddaje powietrze czysty tlen, a odbiera z krwi trujące gazy i wydala je przy wydechu.

Wdech i wydech odbywają się w ten sposób, że klatka piersiowa rozszerza się pod wpływem mięśni,

przyczepionych do żeber i w ten sposób, jak miech, wciąga powietrze, a kurcząc się następnie je wydala.

Płuca otoczone są błoną t. zw. opłucną i są przyczepione do kręgosłupa. Opłucna wyściela również wewnętrzną powierzchnię klatki piersiowej tak, że oba płaty opłucnej przy oddechaniu przesuwają się po sobie, W stanach zapalnych opłucnej może w przestrzeni tej nagromadzić się płyn wodnisty lub ropiasty i to nazywają popularnie wodą w płucach.

h) **Narządy wydalnicze.**

Wydalinami nazywamy te części, które, jako zużyte, nie mogą być już przez organizm spożytkowane i muszą być wydalone. Nadmierna ilość wody i różne gromadzące się we krwi pierwiastki szkodliwe przechodzą przez nerki, znajdujące się około kręgosłupa, w okolicy lędźwiowej, potem do pęcherza moczowego i na zewnątrz. Taksamo części stałe niezużytkowane w jelitach przechodzą do odbytnicy i ztąd jako kał na zewnątrz.

i) **Krew.**

Krew składa się z płynu, krzepnącego na powietrzu, zwanego surowicą i t. zw. ciałek krwi. Ciałka krwi są to krążki białe i czerwone tak drobne, że je można odróżnić jedynie przez szkła bardzo powiększające. Ciałka te pływają w surowicy. Pełnią one rozliczne i bardzo ważne zadania. Najważniejszem zadaniem ciałek czerwonych jest pochłanianie w płucach czystego powietrza i rozprowadzanie go po całem ciele. Niezmiernie ciekawe zadanie pełnią ciałka białe: Spieszą one zawsze tam, gdzie ciało ulegnie obrażeniu, zranieniu lub gdzie dostały się do wnętrza tkanek pierwiastki chorobotwórcze. Bronią one organizmu przed zatruciem w ten sposób, że pochłaniają czyli spożywają to wszystko, coby mogło organizm zatruć. Stanowią one w ciele straż zdrowotną, pilnująca całości i zdrowie ciała. Np. biała ciecz

wydobywająca się z brzegów ran są to nagromadzone w surowicy ciałka białe, chroniące ranę, zlepiające brzegi i pochłaniające zarazki, które z powietrza do rany się dostają.

* * *

Opisawszy ciało ludzkie, nie możemy się powstrzymać od wyrażenia podziwu nad jego piękną, mądrą i celową budową. Niejednokrotnie porównywano organizm żywy z maszyną, z dziełem rąk ludzkich. Różnica jest bijącą w oczy! Maszyna nie czuje, nie myśli, nie rośnie, nie rozmnaża się, nie wykazuje zjawisk samoleczenia.

Organizm nasz, myślący i czujący jest dziełem nieskończenie cudowniejszem, świadczącym dobitnie o bezmiernej mądrości i wszechmocy Naszego Stwórcy i Boga. Bóg stworzywszy ciało, oddał je pod władzę rozumnej duszy. Nie godzi się tedy byśmy to przepiękne i kunsztownie zbudowane ciało plugawili obżarstwem, pijaństwem a przez to je niszczyli, psuli i przedwcześnie w grób wprowadzali.

2. Najważniejsze zasady zdrowia.

Czystość duszy i ciała w najobszerniejszem tego słowa znaczeniu, stanowi konieczny warunek zdrowia. Że złe namiętności, gniew, zazdrość, chciwość i t. d. są w stanie podkopać zdrowie, w to już obecnie nikt nie wątpi.

Czystość ciała musi być wewnętrzną i zewnętrzną. Zewnętrzna czystość polega na czystem utrzymaniu skóry, błon śluzowych, zębów, włosów, paznogci, wewnętrzna polega na utrzymaniu czystości krwi, przewodu pokarmowego i innych organów wewnętrznych. Czy to zależy od naszej woli? — zapyta niejeden. Tak jest, zależy! Wszak krew i organy wewnętrzne czerpią materyał z doprowadzonych pokarmów i napojów. Jeśli one będą odpowiednie tak jakościowo jak i ilościowo, to i cały organizm pozyska materyał odpowiedni.

Ztąd nie należy jeść częściej, jak co 4—5 godzin, ponieważ tak długiego czasu potrzebują pokarmy do strawienia. Nie należy jeść późno wieczorem, ponieważ żołądek we śnie nie trawi i niestrawione pokarmy zalegają noc całą żołądek i ulegają gniciu i fermentacyi. Nie należy jeść nieregularnie, zbyt dużo, lub z pośpiechem, pokarmy zbyt gorące, lub zbyt zimne. Przestać jeść wtedy, kiedy najlepiej smakuje.

Należy unikać spirytusowych trunków, potraw zbyt korzennych, mocnej kawy, herbaty, starych marynat, nieświeżych wędlin i popsutych serów. Najlepszym na-

pojem jest świeża, niezbyt zimna i w niezbyt wielkiej ilości woda.

Mięso, zawierające w sobie szkodliwe pierwiastki przemiany materyi ustroju zwierzęcego, jest również pokarmem mniej wartościowym, ztąd należy w spożywaniu mięsa zachować miarę, najlepiej jeść go tylko raz na dzień i to jako dodatek do jarzyn, potraw mącznych i owoców. Wiele uporczywych chorób powstaje z nadmiernego używania mięsa, a dyeta jarska jest bardzo często skutecznym środkiem leczniczym. Inne względy, jak niemoralność zabijania zwierząt, taniość środków roślinnych i t. d. również nie są bez znaczenia. Pokarmy roślinne i owoce, obok swej wielkiej wartości odżywczej, mają nadto znaczenie jako ciała, pobudzające przewód pokarmowy do energicznych ruchów, ztąd powodują one dobre trawienie i zapobiegają zatwardzeniu.

Znaczne ilości piwa szkodzą nietylko przez zawartość alkoholu, lecz także przez nadmierną pracę, jaką serce wykonać musi, przeprowadzając tak wielkie ilości płynu przez naczynia krwionośne; ztąd częste u piwoszów wady serca, znane w Bawaryi jako serce piwne (Bierherz).

Płuca przyswajające nieodzowny dla tkanek tlen i wydalające pierwiastki zużyte, wystawione na działanie nagłych zmian temperatury, pyłu, prochu, dymu, ulegają bardzo często ciężkim schorzeniom. Dlatego należy pilnie unikać owych szkodliwych czynników, dbać o czyste powietrze, okno często otwierać, unikając z drugiej strony przeciągu. Przebywanie w górach, lasach, ogrodach, może nawet daleko posunięte choroby piersiowe wyleczyć. Kto chce być rzeczywiście zdrowym, powinien nawet w nocy okienko uchylić, a wszelkie obawy zaziębienia i t. d. należy zaliczyć do szkodliwych przesądów.

Równie ważnym organem wydalającym pierwiastki trujące z tkanek, jest skóra; wystarczy znajdujące się w niej otwory zatkać np. przez polakierowanie, aby szybką śmierć sprowadzić. — Utrzymanie skóry w czy

stości jest nieodzownym warunkiem zdrowia, a do tego służą zmywania i kąpiele (patrz ustęp: Woda). Tosamo dotyczy ust, które należy myć po jedzeniu, a już przynajmniej raz na dzień, i to wieczorem, aby usunąć gnijące i psujące zęby cząstki pokarmów (patrz: Kosmetyka zębów, włosów, skóry).

Należy nadto pamiętać, że w przenoszeniu chorób nie małą rolę odgrywają owady, jak komary, pchły, muchy. Organtyna przymocowana do ram okien chroni przed muchami, a kosztuje zaledwie parę centów, a przecież pomimo to wielu woli nie spać, oganiać się ciągle i muchy z mleka wyławiać, nie mówiąc już o wstrętnem zanieczyszczaniu ścian, naczyń i sprzętów.

Co do odzieży, to powinna być obszerna, zastosowana do pory roku. Ściskanie się gorsetami wytwarza prawdziwe kaleki z rozdwojoną wątrobą, pokrzywionymi żebrami, dotknięte niejednokrotnie blednicą, wrzodem żołądka i t. d. Obuwie powinno być dostosowane do nogi i nie powinno kaleczyć, ani obiegu krwi tamować.

Mieszkanie w świeżych murach, lub stoczone grzybem i wilgotne, jest dla zdrowia zabójcze. Światło słoneczne oczyszcza powietrze i niszczy zarazki, ztąd mieszkania słoneczne są najzdrowsze.

Farby i tapety zielone i różowe zawierają często szkodliwy arszenik. Największy pokój powinien być przeznaczony na sypialnię, a nie na salon. Sen największą ma wartość w godzinach przed północą.

Praca fizyczna jest koniecznym warunkiem, dlatego ludzie pracujący umysłowo, powinni ją zastąpić przechadzką, gimnastyką, sportem (na świeżem powietrzu, a nie w sali!). Przechadzka w czasie silnych upałów, wielkiego mrozu, wiatru, wilgoci i mgły nie jest zdrowa. Praca umysłowa zbyt natężona i długotrwała może spowodować najzgubniejsze skutki.

Zmuszanie dziecka niezdolnego do nadmiernej pracy umysłowej, jest szkodliwe i bezcelowe, taksamo mę-

zenie po za godzinami szkolnymi grą, nauką języków i t. d. Cóż mu przyjdzie z owych talentów, jeśli zdrowie straci, poświęcając czas przeznaczony na odpoczynek, nauce?

Sen poobiedni jest szkodliwy z tychsamych przyczyn, co i późna wieczerza. Z drugiej strony szkodzi również ciężka praca fizyczna, lub umysłowa, bezpośrednio po obiedzie podjęta. Duża ilość płynów, spożywana w czasie jedzenia rozcieńcza soki żołądkowe i utrudnia trawienie. Pić należy tylko wówczas, kiedy się ma pragnienie. Potrawy korzenne, sfermentowane, zepsute, wprowadzają do krwi wiele ciał szkodliwych. które mogą zaraz, lub z czasem wywołać w organach wewnętrznych ciężkie zaburzenia.

Niezdrowem jest również pieczywo zbyt świeże, potrawy przechowywane w naczyniach miedzianych i mosiężnych niepobielonych, lub glinianych bez polewy, niezdrowo połykać pestki, jeść dużo słodyczy. Obok trunków przyczyną wielu chorób jest nadużycie tytuniu, działające szkodliwie na żołądek płuca i serca.

»Zdrowy duch w zdrowem ciele!« Słowa te powinny być jedynie hasłem do równomiernego rozwoju duszy i ciała. Przedewszystkiem duszy, albowiem gdzie duch zdrowy i silny, tam niemal zawsze, pomimo słabe i wątłe ciało, cel bywa osiągnięty; gdzie jednak duch słaby i ulegający złemu, tam rychło, nawet najzdrowsze ciało, ulega w walce, nie mając siły przewodniej, skupiającej miliardy komórek w jedną całość, urządzoną rozumie i celowo.

Że tak jest, poucza nas doświadczenie codzienne. Iluż to dzielnych i wielkich przewodników ludzkości miało ciała słabe i schorowane, a iluż znowu ludzi, hojnie obdarzonych tak zdrowiem, jako też wszelkimi dobrami ziemskimi, traci wszystko, jedynie dlatego, że rodzice nie kształcili duszy, dbając tylko, by ich dziecko miało

obfitą warstwę tłuszczu i dużo chaotycznych wiadomości w głowie.

Widzimy więc, że silny duch jest nieodzownym warunkiem zdrowia; co więcej, może on siłą woli chorobom zapobiegać i wyleczenie przyspieszyć. Prawda ta, oparta na wiekowem doświadczeniu, znajduje obecnie uznanie powszechne.

Dlatego zwracajmy uwagę zarówno na duszę jak i na ciało! Starajmy się, by pokarm duszy był dobry i zdrowy! Pielęgnujmy myśli wzniosłe, a unikajmy jadu sączonego w młode serca przez niektórych współczesnych pisarzy! Unikajmy ich, nawet gdyby głoszono, że to przewodnicy ludzkości. Gdyż nie ma większego nieszczęścia jak utrata wszelkiej nadziei, wszelkiej wiary w celowość pracy i życia.

Obraz przedstawiający widok wstrętny i nic więcej, może być doskonale namalowany i może nawet budzić podziw znawców, lecz czy go kto kupi? To samo dotyczy, a nawet więcej, współczesnej literatury; zasadniczej różnicy nie ma, czy ktoś maluje pędzlem lub słowem. Mnóstwo chorób duszy i ciała ma swe źródło w literaturze, a owe pisma, które stale na pierwszej stronie umieszczają opisy i rysunki wszelakich zbrodni szerzą wpływ jaknajszkodliwszy.

Pokarm mięsny czy roślinny? Ponieważ ciało nasze powstaje z materyału dostarczonego w postaci pokarmu i napoju, nie jest więc obojętnem, czem się żywimy. A jednak większość ludzi uważa ciało swe za ogniotrwałe retorty i sądzi, że może ono znieść bezkarnie pokarmy w najwyższym stopniu szkodliwe i w ilościach nadmiernych. Alkohol, ostre korzenie, ciężkie tłuszcze, kawa, herbata, mięso: oto zwykła dyeta przeciętnego człowieka.

Co gorsza pożywienie tego rodzaju przyswajają sobie mieszkańcy wiosek; ztąd coraz bardziej szerzą

się suchoty, skrofle, krzywica i równocześnie upada moralność.

Kawa, mięso, trunki, podniecają przedwcześnie nerwy, i życie płciowe i wiodą pośrednio, do wszelkiego rodzaju nadużyć, a nawet do występku i zbrodni.

Wielu mogłoby błędnie sądzić, że słowa powyższe dotyczą jedynie alkoholu, a kawę i mięso uważają za nieszkodliwe. Tymczasem wiadomą jest przecież rzeczą, że kawa zawiera truciznę podniecającą nerwy t. zw. coffeinę, a mięso cały szereg trucizn należących do t. zw. alkaloidów.

Tak kawa jak i mięso spożywane nawet w niezbyt wielkich ilościach, są przyczyną poważnych zmian we krwi, nerwach i organach wewnętrznych, a rak, artrytyzm, katary żołądka i różne ciężkie choroby nerwowe w większej części im zawdzięczają powstanie.

A ponieważ tak dusza na ciało, jak i odwrotnie, ciało na duszę oddziałują, więc temsamem pośrednio i pokarmy na nasze usposobienie, charakter, wolę, wpływają. Wraz z mięsem spożywamy obok trucizn, pierwiastki budzące w nas instynkty zwierzęce.

Ponadto twierdzenie jakoby mięso było pożywniejsze niż jarzyny i potrawy mączne jest błędne. Pokarmy jarskie co do pożywności nietylko nie ustępują mięsu, lecz mają nawet o wiele większą wartość.

Krew żywiących się mięsem ulega daleko szybciej gniciu, aniżeli jaroszów, ztąd nawet ciała zmarłych, odżywiających się za życia pokarmami roślinnymi, 3 razy dłużej opierają się gniciu, aniżeli mięsożernych.

Mięso jest materyałem już zużytym, ponieważ zwierzę pracowało i zanieczyściło go wielu odpadkami; tymczasem w nasionach znajduje się niezużyta jeszcze siła życiowa.

Obliczono, że 60 do 90% zwierząt, na rzeź przeznaczonych, wykazuje ponadto większe lub mniejsze

zmiany chorobowe, a przecież mięso z tych zwierząt jest pierwiastkami owych chorób przesycone.

U Hindusów, którym religia zabrania zabijać zwierzęta, — porażenie, choroby wątroby, rak, suchoty są prawie nieznane, taksamo u Nowo-Zelandczyków, którzy nigdy nie jadają mięsa.

Dr. Vernenil i dr. Roux twierdzą, że rak powstaje z nadużycia mięsa (Przegląd lek. Nr. 40 r. 1893) zwłaszcza wieprzowego, dlatego żydzi daleko rzadziej chorują na raka.

Uczeni dowiedli, że dla pracy mięśniowej służą głównie węglowodany, a cukier powstający z pokarmów roślinnych jest głównym czynnikiem energii.

W Grecyi najsilniejsi ludzie, a zwłaszcza młodzież żywiła się wyłącznie roślinami, a obecnie do najwytrwalszych ludzi należą robotnicy okrętów w Turcyi, żywiący się wyłącznie roślinami.

I ludowi naszemu chyba nic pod tym względem do niedawna nie można było zarzucić; żywiąc się wyłącznie mlekiem i zbożem był rosły, piękny, wytrwały i nie wiedział co to suchoty.

Jakiż więc z tego wniosek?

Taki, że żywić się należy przedewszystkiem pokarmami roślinnymi i nabiałem, a jeśli ktoś już do mięsa przywykł, to niechże przynajmniej ilość ograniczy; niech spożywa tylko raz na dzień i to z dwowa postami w tygodniu.

Post ma znaczenie nie tylko religijne, lecz także higieniczne, a człowiek stosujący się do tych przepisów ciało i ducha wzmocni i odpornymi na szkodliwe wpływy zewnętrzne uczyni. —

3. Pielęgnowanie niemowląt.

Ciążę można poznać z następujących objawów:

1. Ustanie regularności, zwłaszcza jeśli wystąpi u osoby zdrowej; u wycieńczonych, słabych, przyczynę stanowić może choroba miejscowa, lub ogólna.

2. Nudności, niekiedy wymioty, zwłaszcza w godzinach porannych; trwają one zazwyczaj przez pierwsze trzy miesiące i stanowią w połączeniu z innymi ważny objaw ciąży.

3. W drugim miesiącu ciąży występuje uczucie pełności w piersiach, kłucie w brodawkach, sciemnienie otoczenia brodawki, wreszcie powiększenie się piersi i wydzielanie mleka. Objawy te bez innych nie stanowią jeszcze dowodu, ponieważ występują u niektórych osób w czasie regularności.

4. Powiększenie brzucha widoczne w miesiącu piątym, ponieważ macica występuje z miednicy i górny jej brzeg znajduje się między kością łonową, a pępkiem; w szóstym sięga ona do pępka, a potem wypełnia cały brzuch, aż do podżebrza.

5. Ruchy dziecka pojawiają się najczęściej w miesiącu piątym.

6. Oprócz tych objawów występują często mniej ważne, jak plamy na ciele, wydzielanie śluzu, bóle zębów, głowy i t. d,

Ciąża trwa około 9 miesięcy, t. j. 40 tygodni, lub 280 do 288 dni, niekiedy 270 do 300 dni.

Poród oblicza się najłatwiej w ten sposób, że od czasu ostatniej regularności odejmuje się 3 miesiące i dodaje 7 dni, lub według ruchów, które najczęściej występują od 21—23 tygodnia ciąży.

Tak chwile poczęcia, jak i cały okres ciąży ma olbrzymie znaczenie dla zdrowia dziecka. Dotyczy to nie tylko strony fizycznej, lecz także duchowej. Tworząca się w łonie matki nowa istota ulega wszelkim wpływom. Odbija się na niej zarówno zmiana składu krwi, jak i każda myśl, każde wrażenie, co więcej, wbrew powszechnej opinii, ośmielamy się twierdzić, że możliwość zapatrzenia jest wielce prawdopodobną, dlatego matka w ciąży powinna zwracać uwagę nie tylko na zdrowie fizyczne, lecz także na czystość swych myśli i piękno otoczenia.

Rozumie się samo przez się, że wszelkie uciskanie czy to suknią, czy też co gorsza, sznurówką, jest zbrodnią wobec dziecka. Suknie powinny być obszerne, umocowane na szelkach. Brzuch, zbyt obwisły, zwłaszcza w ciążach następnych, należy lekko szeroką opaską podtrzymywać. Ruch w ciąży jest konieczny, unikać jednak należy dźwigania, sięgania, skoków, trzęsienia koleją, wózkiem i t. d.

Kąpiele, czy to zimne, czy ciepłe, nie szkodzą osobom do nich przyzwyczajonym. W drugiej połowie bardzo są wskazane kąpiele ciepłe (25° R. po 1/4 godziny). Przed porodem należy wziąć nasiadówkę. Już w ciąży należy brodawki hartować, obmywając rozczynem spirytusowym, a zbyt małe palcami wyciągać.

(Dolegliwości w ciąży, jak ataki nerwowe, ból głowy, bicie serca, ból zębów, biegunka, hemoroidy, parcie na mocz, świąd, wymioty, zatwardzenie, żylaki, patrz odpowiednie ustępy w części szczegółowej).

W końcu ciąży macica, rozrastając się w poprzek i ku przodowi, obniża się nieco, przez co ciężarna doznaje pewnej ulgi. Zapowiedź porodu stanowią t. zw.

bóle porodowe, mające charakter rznięcia i ściskania. Powstają one z powodu skurczów macicy, a mają na celu wydalenie płodu na zewnątrz. Równocześnie ciężarna »znaczy« t. j. lekko krwawi, z powodu powolnego odklejania się błon i łożyska.

Po odejściu wód, bóle przyjmują charakter parcia ku dołowi Bóle trwają zazwyczaj od 7 do 8 godzin. Jeśli się przewlekają, a poród nie następuje, to należy podejrzywać jakąś przeszkodę, jak złe położenie płodu, niepodatność ujścia, zbyt słabe kurcze macicy. W ostatniej chwili potęgują się bóle w wysokim stopniu.

Po urodzeniu należy zaczekać, aż w pępowinie ustanie tętno, a potem podwiązać 2 razy, t. j. w odległości 2 i 6 *cm* od dziecka i przeciąć nożyczkami w pośrodku. Jeśli jednak dziecko nie oddycha i nie krzyczy, to należy naprzód wygarnąć z ust śluz, potem podwiązać, odciąć i włożyć do ciepłej kąpieli.

Jeśli pomimo to nie powraca do życia, zwinąć w ciepłą pieluszkę i robić sztuczne oddychanie, podnosząc rączki w górę ponad główkę, a potem opuszczając aż do klatki piersiowej, którą należy nieco ucisnąć. Powtarza się to 16 do 20 razy na minutę. Również dobre skutki osiągnąć można przez wdmuchiwanie powietrza do ust dziecka, przyczem należy nosek zatkać, pierś dziecka nieco uciskać i powietrze przez usta dziecka wdmuchiwać. Niektórzy polecają rytmiczne wyciąganie przez szmatkę pochwyconego języka (16—20 razy na minutę).

Sztuczne oddychanie osiąga cel niekiedy nawet w parę godzin, dlatego nie trzeba zbyt wcześnie tracić nadzieji, zwłaszcza, jeśli dziecko nie jest blade, lecz sine. Gdy oddech powraca, nacierać dziecko słabym rozczynem rumu lub spirytusu, zwłaszcza okolicę serca.

Pępek opatruje się w ten sposób, że podwiązaną część pępowiny przeciąga się przez otwór zrobiony w małej miękiej szmatce, tak, aby na niej spoczywał

i dopiero na wierzch kładzie się kawałek czystej waty i zawija. Po urodzeniu dziecka uspakajają się bóle na krótki czas, potem kurcze znowu powstają celem wydalenia łożyska. Jak długo położnica powinna pozostać w łóżku, zależy od stanu jej zdrowia; zwykle 6 do 8 dni. Co do pożywienia, to powinna unikać przez pierwszych kilka dni potraw ostrych, mięsnych, natomiast wskazane są kleiki, ryż, woda z sokiem owocowym, u bardzo osłabionych nieco czarnej kawy. W razie zatwardzenia, dni parę trwającego, podać olej. W połogu przez pierwszych kilka dni trwają upławy krwią zabarwione, potem zwykłe śluzowe. (Bolesne brodawki, gorączka połogowa, gorączka mleczna, krwotoki, zapalenie piersi, patrz odpowiednie ustępy w części szczegółowej).

Po urodzeniu należy dziecko w kąpieli oczyścić. Temperatura wody powinna wynosić 28° R. (35° C.); kąpiel zbyt gorąca może wywołać konwulsye. Oczu nie należy myć tąsamą wodą, lecz przegotowaną w osobnem naczyniu. Silne krępowanie dziecka powijakami jest szkodliwe, ponieważ uniemożliwia ruchy, utrudnia krążenie krwi i uciska organy wewnętrzne. Wystarczy zawinąć dziecko trójkątną miękką chustką, której róg należy przesunąć pomiędzy nóżkami i przymocować na brzuszku, na to wdziać lnianą koszulkę i flanelowy kaftanik. Bielizna musi być zawsze naprzód ogrzana.

Dziecko powinno sypiać osobno, ponieważ spanie z osobą drugą jest niezdrowe, a nadto połączone jest z niebezpieczeństwem uduszenia. Kołyska jest szkodliwa, ponieważ gwałtowne dla tak delikatnego ustroju ruchy powodują wstrząśnienie organów wewnętrznych, zwłaszcza mózgu i ztąd powstają bardzo często zawroty, nudności i wymioty. Najlepiej odpowiada celowi łóżeczko z podniesionym lub opatrzonym siatką brzegiem, wysłane materacykiem z włosia, trawy morskiej, lub siana, przykrytym ceratką i prześcieradłem; takaż poduszka. Jedynie na kołderkę można położyć lekką pierzynkę; spanie

na poduszkach wytwarza wokoło ciałka niezdrową, duszną atmosferę. Łóżeczko powinno być tak ustawione, aby światło padało z tyłu; światło z przodu razi wzrok delikatny, z boku może spowodować zezowanie. W czasie snu można okno nieco przysłonić.

Naturalny pokarm dziecka stanowi pierś matki. Sztuczne karmienie jest powodem ogromnej śmiertelności, a nadto dowiedzionem jest, że karmienie własną piersią przyczynia się znakomicie do szybkiego powrotu organów wewnętrznych do stanu normalnego po porodzie. Karmiąca musi się odżywiać obficie; unikać powinna potraw ostrych, korzennych, mocnej kawy, herbaty, rozpalających trunków, a nawet piwa, które również alkohol zawiera i drogą krwi na pokarm wpływa. Dotyczy to również lekarstw allopatycznych.

Dziecko należy przystawić do piersi w 10 do 12 godzin po porodzie. Jeśli pokarmu na razie niema, to pomimo to przystawiać dziecko co 2 godziny, a jeśli się pomimo to nie pojawi, to należy podać mleko krowie, zmieszane z trzema częściami wody i szczyptą cukru. Pierwszego dnia żywi się dziecko trzy razy, drugiego 5—6 razy, potem 7—8 razy, t. j. mniej więcej co 3 godziny. Jeśli krzyczy z głodu, to należy piersi podać. (Patrz: Krzyk dziecka w części szczegółowej).

Snu dziecka przerywać nie trzeba. W nocy dzieci od ssania potroszku odzwyczajać tak, aby przynajmniej 6 godzin matka spokojnie spać mogła. Starszym, gdy krzyczą w nocy, podawać przegotowaną wodę, a wkrótce się odzwyczajają. Jedno karmienie powinno trwać 20 do 30 minut.

Dziecko źle odżywiane traci na wadze. Zdrowy noworodek waży 3 kilogramy; w pierwszych dniach traci około $^1/_2$ funta, a w tydzień odzyskuje swój pierwotny ciężar i odtąd przybywa mu aż do 8-go tygodnia po 150—100, do 12 tygodnia po 100—60 gramów co tydzień, a z początkiem 7-go roku waży 2 razy tyle, co w pierw-

szym. Niekiedy powodem słabego wzrostu jest zły pokarm, lub niepotrzebne i przedwczesne dodatki, powodujące niestrawność. Na pogorszenie pokarmu wpływa również powrót regularności, a zwłaszcza powtórna ciąża. W ciąży należy przestać karmić, ponieważ odbywaćby się ono mogło jedynie ze szkodą tak dziecka, jak i rozwijającego się płodu.

Na pokarm wpływają również w wysokim stopniu zmartwienia, gniew, przestrach i t. d. Dzieci silne, spożywające naraz nadmierną ilość pokarmu, zwracają część w postaci sera; objaw ten jest normalny i nie powinien budzić żadnych obaw.

Jeśli matka z ważnych przyczyn karmić nie może, to najlepiej zastąpi ją zdrowa mamka, którą należy zatrzymać aż do 12-go miesiąca. W przeciwnym razie pozostaje nam pokarm sztuczny, w pierwszym rzędzie mleko krów zdrowych, odpowiednio karmionych (najlepiej ziarnem owsa, siemienia, koniczyną i lucerną). Dobre mleko nie powinno oddziaływać ani kwaśno, ani zasadniczo, t. j. papierki lakmusowe zanurzone nie powinny zmieniać barwy.

Aby zapobiedz psuciu się mleka, należy je zagotować, jakkolwiek stwierdzono, że gotowanie pozbawia je wielu cennych własności i dlatego niektórzy przekładają tylko dłużej trwające rozgrzanie, bez doprowadzenia do wrzenia.

Do mleka należy domieszać przegotowanej wody do 6 tygodni 2 części wody na 1 mleka, do 3 miesięcy równe części wody i mleka, do 4 miesięcy 2 części mleka na 1 wody, do 5 miesięcy 3 części mleka, potem mleko czyste. Nadto należy dodać cukru (na litr małą łyżeczkę). Pokarm, podawany dziecku, powinien być ciepły (35° C.). Dzieciom słabym dobrze jest domieszać małą ilość słodkiej śmietanki.

Smoczki powinny być bezpośrednio na flaszeczce osadzone; długie przewody łatwo ulegają zanieczyszcze-

niu. Resztki pokarmu należy z flaszeczki wylać i oczyścić ją gorącą, słoną wodą i piaskiem. W smoczku wystarczą 3 otworki, zrobione rozpaloną igłą, większe powodują zbyt szybkie wypływanie. Polecają również przeróżne mączki, które niekiedy muszą zastąpić pokarm naturalny, zwłaszcza w schorzeniach żołądkowo-kiszkowych, w których nadto podaje się kleiki z ryżu, jęczmienia, owsa, salepu, tapioki.

Sen trwa u noworodków prawie ciągle, budzi go głód, lub inne przyczyny i wówczas krzyczy (patrz: Krzyk dzieci, Bezsenność). Dobry sen sprowadzają wieczorne kąpiele (32° C.). Nadto trzeba dziecko częściej ciepłą wodą obmywać, nie wyłączając główki, na której często, z powodu braku czystości, tworzą się strupy. Fałdy skórne należy pudrować ryżową mączką.

W pokoju dziecinnym powinna być temperatura około 19° C.; należy go przewietrzać, a pościel wystawiać na działanie słońca. W lecie można wynosić dzieci na świeże powietrze już w drugim tygodniu życia; w porze zimnej, wietrznej, należy być bardzo ostrożnym, gdyż bardzo łatwo o zapalenie organów oddechowych.

Resztka pępowiny odpada w przeciągu 5—10 dni i przez ten czas należy zawsze po kąpieli rankę watą obsuszyć, przykryć kawałkiem waty lub gazy i założyć opaskę. Opaska niezbyt uciskająca, zakładana przez 4 do 5 pierwszych tygodni, zapobiega wytworzeniu się przepukliny pępkowej, powstającej tak często u dzieci z powodu parcia i krzyku. Nie powinna jednak brzuszka zanadto uciskać, bo mogłoby to spowodować przepuklinę pachwinową.

W pierwszym okresie życia spostrzegamy u większości dzieci żółtaczkę, która nie przedstawia żadnego niebezpieczeństwa i bez leczenia w kilku dniach ustępuje. Również nie powinien budzić obaw obrzęk piersi u noworodka i wydzielanie się mlecznego płynu; nadto niekiedy powstają po urodzeniu na główce guzy wiel-

kości jaja, a nawet większe, które również bez leczenia ustępują.

Od piersi odstawić należy dziecko w końcu roku, o ile możności w porze chłodnej; powinno się to odbywać powoli przez stopniowe podawanie mleka krowiego, sucharków, biszkopcików, mączek, bułki z mlekiem, kleików, jajek na miękko i t. d. obok piersi. Pokarmy twardsze można podać dopiero, gdy uzębienie zupełnie się rozwinie.

Z naciskiem zaznaczamy, że podawanie dzieciom, nawet starszym, trunków nawet najłagodniejszych, kawy, potraw ostrych korzennych, odbije się zawsze, czy wcześniej, czy później, na zdrowiu fizycznem i moralnem. Na pozór niewinna kawusia drażni nerwy, rozbudza wcześnie namiętności, powoduje zmiany w organach wewnętrznych i nieczystość skóry. Nie mówmy już nic o owem barbarzyńskiem częstowaniu dzieci wódką, winem lub piwem, które wytwarza z czasem wyrodki, będące zakałą rodziców i społeczeństwa.

Tu nie ma żadnych kwestyj spornych, jak to się niejednemu wydaje, a twierdzenie, że przecież są lekarze, którzy tak kawę jak i wódkę polecają, niczego nie dowodzi, wszak nawet największe trucizny są niekiedy w pewnych przypadkach wskazane. Twierdzenie wielu mędrków, że alkohol zawiera części pożywcze, a więc zasługuje na uwzględnienie, jest tak głupie, że aż śmieszne! Czyż aby się pożywić, koniecznie trzeba się uciekać do ciała, które obok cząstek pożywczych zawiera truciznę?

W 6 miesiącu rozpoczyna się ząbkowanie (patrz: Ząbkowanie trudne w części szczegółowej). W 9 miesiącu rozpoczynają się próby chodzenia, które należy pozostawić dziecku; wszelkie aparaty, a nawet prowadzenie za rączki może być szkodliwe; czysty i miękki dywanik zastąpi wszelkie środki sztuczne.

(Choroby wieku dziecinnego zawarte są w części szczegółowej).

4. O pokarmach, napojach, ubraniu i mieszkaniu.

Obok światła, ciepła i powietrza stanowią pokarmy i napoje nieodzowny warunek życia. Zepsute, lub użyte w nadmiernych ilościach, powodują liczne i ciężkie choroby. Niestety, wraz z rozwojem przemysłu, ulegają one w naszych czasach bardzo często zafałszowaniu przez domieszanie ciał obcych, niejednokrotnie trujących!

Mąka stanowi podstawę pożywienia. Największą wartość ma pszenna i żytnia. Wierzchnia warstwa ziarna jest najbardziej pożywna i zawiera wiele soli potrzebnych dla organizmu, ztąd odrzucenie jej na to, aby chleb był bielszy, jest błędem. Pominąwszy zepsucie mąki z powodu wilgoci i t. d. ulega ona bardzo często zafałszowaniu i tak mąkę stęchłą fałszują magnezyą, która u dzieci i ludzi słabych wywołuje choroby żołądka. Mąka taka odznacza się smakiem gorzkim, a magnezyę wykazać można przez spalenie, przyczem magnezya pozostaje w popiele. Celem powiększenia wagi, dodają piasku lub gipsu, co łatwo rozpoznać, jeżeli chleb z niej upieczony, spalimy, popiół w wodzie rozpuścimy, poczem na dnie naczynia osiada piasek i gips.

Chleb najpożywniejszy jest pszenny, potem żytni, wreszcie jęczmienny i owsiany. Świeżo upieczony jest bardzo szkodliwy i nieraz poważne choroby wywołać może. Aby chleb był pulchniejszy, dodają niektórzy piekarze potażu, który jest szkodliwy na żołądek i nerki.

Wykryć go można w następujący sposób: Nieco chleba w gorącej wodzie rozgotować, potem papierek lakmusowy zmoczyć naprzód w occie, przez co staje się czerwonym, wreszcie zmoczyć go w owym wywarze chleba, przyczem, jeśli znajduje się potaż, papierek z czerwonego staje się znowu niebieskim.

Chleb z najpośledniejszych gatunków mąki fałszują ałunem, aby był bielszy. Aby wykryć ałun, należy kawał takiego chleba rozmoczyć w wodzie na miazgę, dolać wody i postawić przez noc w spokoju; rano wodę przecedzić, przegotować i powoli ostudzić a osiędą na ścianach naczynia piękne kryształy ałunu.

Najszkodliwszym dodatkiem jest koperwas, czyli miedź, dodawana, celem nadania pieczywu piękności, białości i ciężkości.

Aby wykryć miedź, trzeba parę funtów chleba rozmoczyć w dostatecznej ilości wody i zostawić, aż woda skwaśnieje, poczem włożyć do niej gładką blaszkę żelazną, która po niejakim czasie pokryje się osadem czerwonym, jeśli w chlebie była przymieszka miedzi.

Mięso. Pomimo, że mięso bywa tak często przedmiotem zazdrości, jest pokarmem mniej wartościowym i z powodu zawartych w nim trucizn może, spożywane w nadmiernej ilości, wywołać groźne zmiany w organach wewnętrznych. W celach naukowych postanowiło kilku studentów uniwersytetu Wiedeńskiego żywić się wyłącznie mięsem i musieli po kilku dniach zaprzestać próby, ponieważ pojawiły się u nich początki zapalenia nerek.

Mięso zepsute, n. p. w lecie, z powodu upałów, a zwłaszcza ryby, wędliny, marynaty i t. d. są gwałtowną trucizną; tak samo mięso zwierząt chorych, zwłaszcza na księgosusz, motylicę, kołowaciznę, ospę, zgorzelinowe zawałki, karbunkuł. Tasiemiec i trychiny również pochodzą od chorych zwierząt.

W starych wędlinach, słoninie oliwie. maśle, i t. d.

wytwarza się trucizna, którą możemy wykryć lakmusowym papierkiem, który w zetknięciu z takim zepsutym tłuszczem czerwienieje.

Ryby ulegają bardzo łatwo zepsuciu i wywołują wówczas niemal zawsze śmiertelną chorobę; dlatego też lepiej nigdy nie spożywać ryb śniętych, nawet gdyby miały pozory świeżych; tosamo dotyczy starego, niedostatecznie osolonego, na miękko przyrządzonego, sera.

Objawy zatrucia zepsutymi pokarmami są następujące: Zgaga, nudności, suchość w ustach i w gardle, dochodząca do nosa, oczu, uszu, chrypka, puls powolny i słaby, przełykanie potraw i napojów utrudnione, przytem wielkie osłabienie, zamglenie wzroku, rozszerzenie źrenic, porażenie powiek, wzdęcie i bóle brzucha z równoczesnem zatwardzeniem.

Leczenie znajduje się w części szczegołowej (patrz Zatrucia).

Mleko, jako pierwszy pokarm zwierząt ssących, zawiera wszystkie do odżywienia potrzebne składniki; ztąd znaczenie ma olbrzymie. Na nim to głównie wychował się nasz lud, który niestety obecnie zamienia je na trującą kawę, herbatę, trunki. Skutki postępowania tego widoczne: Skrofle, suchoty, choroba angielska szerzą się coraz bardziej. Mleko idzie do poblizkiej mleczarni, a pieniądze uzyskane z tego przeznacza gosposia na chusty, chustki i chusteczki!

Mleko fałszują przez domieszanie rozpuszczonego krochmalu, który łatwo wykryć, wpuszczając parę kropli nalewki jodowej: zabarwi się wówczas na niebiesko.

Aby było gęste, wsypują niektóre niesumienne mleczarki pszenną mąkę; aby nie kwaśniało, dodają sody, lub potażu, przez co mleko nabiera własności przeczyszczających. Mleko takie szkodzi zwłaszcza dzieciom. Aby składniki te wykryć, należy do łyżki takiego mleka dodać 1 kroplę siarczanego kwasu, a zacznie się burzyć.

Jarzyny zawierając wiele części pożywnych, a zwła-

szcza różnych ciał mineralnych, do budowy kości i tkanek potrzebnych, stanowią pokarm znakomity i zwłaszcza dla jaroszów nieodzowny.

Strączkowe, jak groch, bób, fasola zawierają tyle części pożywnych, że je nawet nazywają roślinnem mięsem, dlatego zasługują na to, byśmy im dali pierwszeństwo przed ziemniakami. I pod tym względem ludność nasza błądzi bardzo, że z pewnego rodzaju pogardą odnosi się do grochów.

Jarzyny mogłyby uwolnić ludność od tej plagi, jaką jest u nas krzywica, czyli choroba angielska u dzieci.

Grzyby zawierają bardzo wiele części pożywnych, należy być jednak bardzo ostrożnym, ponieważ trujące są nieraz łudząco do jadalnych podobne i dzienniki notują rokrocznie mnóstwo przypadków otruć śmiertelnych. Łyżka srebrna włożona do gotujących się grzybów czernieje, jeśli znajdują się między nimi trujące. Dla bezpieczeństwa polecają dodawać do grzybów zawsze cebuli, która ma niszczyć owe trucizny.

Ogórki, czy to świeże, czy kiszone są bardzo zdrowe, lecz w owych ponętnych, wystawionych w oknach sklepowych konserwach, korniszonach i t. d. znajduje się bardzo często trująca miedź, dodawana celem pięknego zabarwienia.

Wino powstaje, jak wiadomo, z fermentacyi winogron, przyczem wytwarza się również nieco alkoholu. Ponieważ wino bardzo łatwo podrobić tak, że nawet smakosz nie rozpozna, ztąd przy zakupnie bardzo trzeba być ostrożnym. Fabrykanci mieszają często gatunki lepsze z gorszymi i aby cierpkość przygłuszyć, dodają cukru i nieco alkoholu.

Bardzo często fabrykują wino z wody, palonego cukru i spirytusu, w którem nie ma ani kropli soku winnego. Aby zapobiedz zepsuciu, dodają niekiedy szkodliwego dla zdrowia salicylu, wapna, lub kredy. Po dłuższem piciu takiego wina tworzą się kamienie w ner-

kach, powstaje dna, ból głowy, oczu, rozwolnienie, obrzmienie gruczołów i inne ciężkie chroniczne choroby.

Wapno i kredę można wykryć w następujący sposób: Do szklanki wina nalać rozczynu soli szczawikowej i zostawić w spokoju, a jeśli znajduje się wapno, lub kreda, to w krótkim czasie utworzy się na dnie biały osad.

Nadto fałszują wino siarką, ałunem, ołowiem, celem nadania słodkiego smaku, a nawet dwuchlorkiem rtęci i arszenikiem, co, rzecz oczywista, dla zdrowia jest zabójcze.

Wina z naszych owoców jak jabłka, porzeczki itd. wcale nie ustępują w smaku winom z winogron i jeśli dotychczas przekładamy różne podejrzane fabrykaty z szkodą dla zdrowia i kieszeni, to świadczy to o naszej bezmyślnośc i braku wszelkiej przedsiębiorczości.

Piwo robią z jęczmienia, owsa, kukurudzy, żyta, pszenicy i t. p. Zamiast chmielu dodają niektórzy fabrykanci piołunu, imbiru, cytwarowego nasienia, goryczki, tysięcznika, a nawet wroniego oka i rybitrutki, które to domieszki przy dłuższem używaniu podkopują zdrowie.

Wódka zawiera również bardzo często trucizny, jak fuzle, lub octan miedzi i ołowiu, jeśli się przy fabrykacyi fermentacyę albo zanadto przyspiesza, albo za długo podtrzymuje.

Wszelkie trunki alkoholowe są dla zdrowia szkodliwe. Mnóstwo ciężkich chorób zawdzięcza im swoje powstanie: Katary płuc, choroby serca, jelit, astma, dna, to zaledwie mała cząstka.

Dawniej wódka stanowiła lekarstwo i znajdowała się jedynie w aptekach, obecnie święta i uroczystości obchodzimy pijaństwem. Są nawet matki tak nierozumne, że dzieci wódką częstują. Jeśli wyrosną one na zakałę społeczeństwa, to niechże rodzice winę sobie samym przypiszą. Trunki podkopują zdrowie nietylko

ciała, ale i duszy: zaćmiewają umysł, pobudzają do niemoralności i zbrodni. 90 razy na sto wszelkie występki i zbrodnie popełniane bywają po nadużyciu alkoholu.

A cóż może być dobrego z owych dzieci poczętych w stanie pijanym?

Wesela nasze smutny i wstrętny przedstawiają widok: Krzyki, wrzaski, bijatyki, zapach gorzałki, nudności, wymioty, potem »visa reperta,« sądy, procesy: oto wcale nieprzesadzony obraz, a wszystkiemu winno pijaństwo!

Pierwszym i najważniejszym warunkiem odrodzenia jest życie trzeźwe i umiarkowane!

Pomieszkanie wilgotne jest dla zdrowia w wysokim stopniu szkodliwe. W domach takich panują bezustannie reumatyzm, krzywica i wiele innych chorób. Jeszcze bardziej szkodzą mury świeżo wystawione, lub domy drewniane grzybem dotknięte. Grzyb wytwarza jadowite trucizny, które unosząc się w powietrze, zatruwają mieszkańców i skracają życie.

Mieszkanie powinno być słoneczne, chociaż w części, na południe, lub na wschód zwrócone. Promienie słońca oczyszczają powietrze z różnych szkodliwych jadów i bakteryj. Temperatura w pomieszkaniu nie powinna być zbyt wysoka, najzdrowsza około 15° R. Przebywając w temperaturze niższej łatwiej ustrzeżemy się zaziębienia, które najczęściej powstaje, jeśli nagle wyjdziemy na zimno, z mieszkania zanadto rozgrzanego.

Dom mieszkalny powinien być zbudowany zdala od moczarów, gnojowisk, rowów, z których unoszą się szkodliwe dla zdrowia wyziewy.

Pościel i bielizna powinna być często zmieniana. Po chorych należy dokładnie wyprać, gdyż łatwo można się zarazić. Tem więcej dotyczy to ubrań, które kupowane na tandecie, lub dziedziczone po zmarłych suchotnikach, bardzo często są przyczyną śmiertelnych, lub długotrwałych chorób.

Powietrze. Obok pokarmu i napoju jest nieodzo-

wnym warunkiem życia, a nawet ważniejszym, ponieważ bez powietrza zaledwie parę minut żyć można. Powietrze ulega zepsuciu przez przymieszanie różnych gazów, które wytwarzają się przy gniciu, paleniu, oddechu itd. W starych, nieprzewietrzanych piwnicach, studniach wytwarzają się niejednokrotnie tak szkodliwe gazy, że natychmiastową śmierć powodują. Zwierzęta i ludzie wydychają również szkodliwe gazy, które w miejscach zamkniętych mogą również spowodować zatrucie.

Rośliny wydzielają we dnie tlen t. j. najważniejszą część powietrza, w nocy pochłaniają tlen, a wydzielają szkodliwy kwas węglowy. Dlatego w nocy rośliny w pokoju sypialnym szkodzą.

Tlen bywa pochłaniany również przez wszelkie palące się ciała, a więc palenisko, lampę, świecę i t. d. Jeżeli przystęp i przewiew powietrza jest dostateczny, to oczywiście szkodliwe gazy, powstałe z spalenia, uchodzą. Jeśli jednak dostęp powietrza utrudnimy, naprzykład zamykając piec przedwcześnie, to nietylko pozostają gazy zwykłe, lecz tworzą się nadto daleko szkodliwsze, t. zw. czad, powodujący najczęściej, śmiercią kończące się, zaczadzenie.

Ztąd, kto opala piec węglem, nie powinien go zatykać, aż po zupełnem wypaleniu, a nawet piece, na ten cel przeznaczone, nie powinny mieć w ogóle górnych zasów.

Równie szkodliwem jest palenie lampek naftowych bez szkiełek, zanieczyszczonych, kopcących, ponieważ i w tym przypadku nafta nie ulega na knocie zupełnemu spaleniu i wytwarza szkodliwe gazy. Również praktykowane, dla oszczędzenia nafty, przykręcanie knota jest bardzo szkodliwe.

Powietrze bywa nadto zanieczyszczone pyłem, kurzem, dymem z cygar, papierosów, wyziewami zwierząt, gnijących roślin i t. d.

W przeciągu jednej minuty wydycha jedna osoba

7 kwart, czyli w jednej godzinie 420, a w ciągu 7-godzinnego snu 2940 kwart różnych nieprzydatnych i trujących gazów. Wyobraźmy sobie teraz, coby się stało w naszej małej sypialni, gdyby była szczelnie zamkniętą i nie przepuszczała świeżego powietrza. Już w parę godzin zaczęlibyśmy się dusić i to tem prędzej, im więcej osób ją zajmowało.

Ztąd nauka, by dbać o przewietrzanie, okienka gwoździami nie zabijać, jakto się dotychczas często trafia, na noc mieszkanie przewietrzać, a najlepiej spać przy oknie otwartem, unikając tylko zbytniego zimna i przeciągu.

Ludzie dbający o dobre powietrze są zdrowsi i weselsi i nic dziwnego, bo przecież powietrze wchodzi w krew i albo ją odżywia i odświeża, albo zatruwa.

Powietrze nasycone olejkami z drzew np. w lesie jest środkiem leczniczym w wielu chorobach piersiowych, a zwłaszcza w suchotach.

Woda jest trzecim głównym czynnikiem utrzymania zdrowia i życia. Aby pełniła to zadanie, musi posiadać pewne warunki, a więc, musi być świeża i musi zawierać pewne normalne składniki. Nieświeża bardzo szybko ulega zepsuciu, cuchnie i roi się od miliardów różnych nieraz szkodliwych drobnoustrojów.

Woda przegotowana traci wiele cennych własności, jak świeżość, którą zawdzięcza zawartemu powietrzu i pewne sole, które zawierają zwłaszcza t. zw. wody twarde.

Woda, zawierająca cząstki gnijące, które przedostają się nieraz do studni z otaczającego gruntu, jest również do picia nieprzydatną, dlatego studnie powinny być budowane zawsze w pewnej odległości od stajen, gnojówek i t. d.

Woda służy ponadto do obmywania, prania i t. d. Niestety i pod tym względem nie korzystamy z niej tak, jakbyśmy powinni! Są wioski położone nad rzekami,

w których kąpieli używają tylko dzieci. Starsi uważają kąpiel za dziecińatwo i sądzą, żeby im ujmę przyniosła! Znaliśmy kobiety z nad uroczej Raby, które się przechwalały, że się nie kąpały po lat 16! Zewnątrz pięknie przystrojone, jak groby pobielane! Wszak nawet zwierzęta idą z rozkoszą do wody! Ciało brudne, niewykąpane budzi wstręt i jest glebą i rozsadnikiem wielu chorób!

Strój. Ubiór chroni nas przedewszystkiem przed zimnem. Koszula najlepsza jest lniana, przechwalane wełniane zanadto drażnią skórę i nieraz powodują swędzące wysypki. Natomiast ubranie najlepsze jest wełniane, ponieważ najlepiej ogrzewa, a z drugiej strony jest najbardziej przewiewne dostępu powietrza nie tamuje. Rozumie się samo przez się, że powinno być do pory roku dostosowane.

Co do koloru, to lepsze są jaśniejsze, ponieważ w lecie odbijają promienie słońca i przez to są chłodniejsze, a w zimie, jeśli są nieco grubsze, to i tak pełnią swoje zadanie.

Rozum ludzki ulega nieraz takiemu wykoszlawieniu, że dla głupiej mody poświęca szczęście i zdrowie. Moda każe nam ściskać piersi gorsetami, stanikami, nosić twarde, uciskające kapelusze. Myliłby się ten, ktoby sądził, że przynajmniej lud żyjący na łonie natury jest od tych głupstw wolny. W tej samej okolicy, o której powyżej wspomnieliśmy, istnieje dotychczas zwyczaj uciskania z całych sił piersi stanikiem, który powinien być ciasny, jak najciaśniejszy tak, aby figura była płaską. I rzeczywiście moda ta trwająca od paru pokoleń, takie figury wytworzyła. Dziwimy się Indyanom, że ściskają głowy, murzynom, że przebijają nosy, no a sami tosamo czynimy.

Gorset zbyt obcisły, uciska najważniejsze organy wewnętrzne, rozdwaja wątrobę, wciska żebra, utrudnia

oddech, trawienie, tworzy kaleki, suchotników, wrzody żołądka i skrzywienia organów wewnętrznych.

Kapelusze modne, twarde powodują ból głowy i wyłysienie, ponieważ dopływ krwi utrudniają

Obuwie, zbyt szczupłe, tamuje krew, koszlawi nogi, utrudnia i czyni chód niezgrabnym.

5. Głębsze przyczyny i celowość choroby.

Jeśli zastanowimy się głębiej nad przyczynami chorób, to przyjdziemy do przekonania, że najczęściej powstały z przyczyn tego rodzaju, jak obżarstwo, pijaństwo, rozpusta i niehigieniczne warunki życia itd.

Przecież powszechnie wiadomą jest rzeczą, że czynniki te powodują naprzód osłabienie i zwyrodnienie pewnych organów, a potem wszystkich tkanek. I niemal każdemu nadużyciu możnaby przeciwstawić pewne określone zmiany chorobowe, co więcej, dotyczy to nawet uczuć i namiętności, a więc czynników duchowych.

Któż nie wie o tem, że gniew, zazdrość, skąpstwo, chciwość wywołują głębokie zmiany, których zewnętrznym objawem jest owa dobrze znana, chuda, zielono-żółta, wykrzywiona postać.

Oprócz niskiego poziomu moralnego, mogą nadto pierwotną przyczyną chorób stanowić: nieświadomość, wypadek, lub niehigieniczne warunki pracy: Przeziębienie, zaraza, otrucie, zimno, wilgoć, kurz, dym: oto z nich najważniejsze. Jeśli jednak zważymy, że i te czynniki polegają pierwotnie na zaniedbaniu oświaty i higieny, to przyjdziemy do przekonania, że niewiele różnią się od poprzednich.

Jeśli tamte mszczą się bezpośrednio na sprawcy, to te pośrednio. W domu głodnego sąsiada wybucha tyfus głodowy i rychło przenosi się do twego domu, córka twoja wychodzi za pijaka i resztę dni ci zatruwa.

zaniedbane uliczne dzieci wyrastają na złoczyńców i pozbawiają cię mienia i życia.

Widzimy więc, jak głęboka sprawiedliwość rządzi światem, widzimy, że każdy czyn, każda myśl nawet, stanowi cegiełkę w budowie naszego szczęścia lub nieszczęścia, a jeśli w pewnych przypadkach nie dostrzegamy przyczynowego związku, to z powodu naszej nieświadomości i krótkowidztwa.

Ludzie, żyjący moralnie i higienicznie, cieszą się niemal bez wyjątku czerstwem zdrowiem, a jeśli nawet niekiedy na zdrowiu zapadną, to szybko je odzyskują. Widzimy przecież, jak łagodnie przebiegają choroby zapalne u tych, którzy ciało prawidłowem życiem wzmocnili, a jak ciężko u rozpustników, pijaków, u których wyleczenie stanowi wyjątek.

Zresztą i to, co nazywamy niesłusznie przypadkiem, ma zawsze cały szereg głębokich przyczyn, z których pierwotna najczęściej tkwi w nas samych.

Widzimy więc, że pierwotną przyczynę chorób przypisać należy najczęściej własnym błędom.

Oprócz przyczyn wewnętrznych istnieją przyczyny zewnętrzne.

Tesame czynniki, które są nieodzownie potrzebne do utrzymania życia, jak pokarm, napój, ciepło, światło i z wszelką pewnością mnóstwo innych, mało dotychczas znanych, mogą w odpowiednich warunkach wywołać chorobę, jeśli ulegną zbyt wielkim, ilościowym lub jakościom zmianom.

Zdrowy człowiek znosi bezkarnie pewne, nawet dość znaczne wahania i na tem właśnie polega zdrowie. Skóra zdrowa oddziaływa odpowiednio na zmiany temperatury, serce przyspiesza tętno, wobec nasilonej pracy, płuca pracują odpowiednio do nagromadzonych w ciele szkodliwych gazów, słowem wszystkie organy są wstanie, w pewnych granicach, zadość uczynić wymaganiom.

Granice te o wiele są szczuplejsze u tych, którzy

mają tkanki słabe i z powodu poprzednich błędów zmienione. Wystarczy u takich mały błąd w dyecie, nieznaczne przeziębienie, aby wywołać groźne następstwa.

Zwierzęta żyjące według praw natury chorują bardzo rzadko; czemużby więc człowiek, korona stworzenia, miał nieustannie czuć ciężar ciała? Czyż jest to przeznaczeniem, którego uniknąć nie można?

Stanowczo nie! Choroba to kara i lekarstwo zarazem. Kara, mająca na celu zmuszenie go do życia, według pewnych odwiecznych praw Bożych, dla dobra całości; lekarstwo — ponieważ zawiera w sobie czynniki samoleczenia.

Gdyby obżarstwo nie mściło się samo przez się, mogłoby łatwo stać się regułą, z krzywdą dla wyższych, nieśmiertelnych, pierwiastków w człowieku.

Gdyby pijaństwo nie szkodziło zdrowiu, mielibyśmy daleko więcej pijaków, z niezmierną szkodą dla wyższych celów ludzkości.

Gdyby gniew, zazdrość, skąpstwo nie mściły się same przez się, stałyby się rychło drugą naturą. Tosamo dotyczy wszelkich przejawów ludzkiego życia

Celowość choroby polega na tem, aby człowiek nie rozwijał w sobie niższych sił materyalnych, z krzywdą pierwiastków najwyższych, nieśmiertelnych. Ztąd wniosek, że gdy wzniesiemy się na wyższe szczeble rozwoju i siłą ducha opanujemy materyę, choroba stanie się bezcelową i istnieć przestanie.

Słusznie powiedziano, że choroba jest hańbą ludzkości — ponieważ jest świadectwem popełnianych błędów. Niemoralne życie, niewłaściwe odżywianie i niewłaściwe leczenie: oto, jakeśmy wykazali, główne przyczyny współczesnego zwyrodnienia.

Aby cel osięgnąć, musimy w ów cel wierzyć i własnym siłom zaufać.

Kto nie wierzy w postęp własny i ludzkości, ten

go też i nie osiągnie, kto dobrowolnie wyrzeka się władzy nad materyą, ten rychło niewolnikiem jej się stanie. Tak więc odrodzenie musi się począć z ducha, bo bez ducha nawet najpiękniej rozwinięte mięśnie szybko w pijaństwie, rozpuście i karciarstwie zwiotczeją.

W sportach i zawodach nie ci zwyciężają, którzy mają najgrubsze mięśnie, lecz ci, którzy życiem higienicznem i ćwiczeniami ciało i ducha wzmocnili. Ztąd tak często zwyciężają jarosze. W zawodach nie doprowadzimy do niczego, jeśli ćwiczenia oblewać będziemy wódką i piwem.

Podstawą zdrowia jest harmonijny rozwój wszystkich organów i wszystkich władz duszy i to właśnie jest celem człowieka lepszej przyszłości

6. Bakterye i choroby zaraźliwe.

Mówiliśmy poprzednio, że choroby powstają z przyczyn wewnętrznych i zewnętrznych. Przyczynę wewnętrzną stanowi usposobienie czyli skłonność do choroby, polegająca na pewnem osłabieniu tkanek. Osłabienie to może być albo odziedziczone po przodkach, albo też przez życie nienaturalne, niehigieniczne, nabyte.

Do przyczyn zewnętrznych, wywołujących choroby należą oprócz szkodliwych wpływów powietrza, wilgoci, pokarmu i t. d. nadto t. zw. bakterye.

Bakterye są to drobnoustroje, zwykle ze świata roślinnego, rzadziej zwierzęcego, tak małe, że, aby je dojrzeć, trzeba, na to szkieł kilka tysięcy razy powiększających. Mają one różne kształty: maleńkich przecinków, kropeczek, śrubek i t. d Żyją i rozmnażają się we krwi tkankach tak szybko, że wciągu 24 godzin może jedna bakterya w dogodnych warunkach rozmnożyć się do olbrzymiej liczby 16 milionów.

Poza ciałem żywem, mogą bakterye żyć dłuższy lub krótszy czas w wodzie, w pyle ulicznym i t. d. Jedne z nich są więcej, inne mniej szkodliwe, wszystkie jednak, aby rozwinąć odpowiednie szkodliwe działanie, muszą natrafić na odpowiednie warunki t. j. odpowiedni organizm. Znajdujemy bardzo wiele z nich, nawet jadowitych, w jamach naszego ciała, a przecież nie wywołują one choroby dopóty, dopóki organizm nasz jest mocny, odporny. Wystarczy jednak nieraz błąd w je-

dzeniu, nadużycie trunku, zaziębienie i t. d., aby bakterye owe, osłabione komórki naszego ciała zwyciężyły i ich kosztem się rozwinęły, wywołując ciężkie schorzenie. Schorzenie to kończy się albo zwycięstwem naszego ciała, albo owych drobnoustrojów, a wówczas następuje zajście śmiertelne. Nie wszystkie bakterye, powodujące choroby zaraźliwe są znane.

Do najwięcej znanych należą bakterye, towarzyszące suchotom.

Zaznaczamy wyraźnie towarzyszące, ponieważ, wbrew powszechnie utartej opinii, bakteryj tych nie możemy uważać za przyczynę suchot. Suchoty polegają na wyczerpaniu, wycieńczeniu organizmu z różnych przyczyn, najczęściej z powodu odziedziczonej słabości tkanek, zwłaszcza jeżeli do tego przyczynią się czynniki zewnętrzne tego rodzaju jak ciężka walka o byt, zawiedzione nadzieje, pijaństwo, rozpusta, lub różne wycieńczające choroby.

Na tak osłabionym organizmie osiedlają się dopiero owe suchotnicze bakterye i toczą, najczęściej płuca, lecz nie ma organu, w którymby się rozwijać nie mogły.

Przecinki choleryczne i większa część innych bakteryi mogą również przebywać w jamach naszego ciała nie wywołując choroby. W obecnie panującej cholerze na Węgrzech, wykryto przecinki owe w kiszkach ludzi zupełnie zdrowych.

Są jednak inne bakterye, wobec których tylko niewielka ilość ludzi posiada odporność, np. bakterye kiły i zimnicy. Ciekawą zwłaszcza jest zimnica czyli febra, której bakterye żyją w pewnym gatunku komarów i bywają zaszczepione przez ukłucie.

Obrona polega na tem, by owe komary niszczyć, a najlepszym sposobem jest osuszanie bagien i mokradeł, na których one najwięcej się rozmnażają.

Bakterye ropne, znajdujące się wszędzie, wywołują owe znane wszystkim, czyraki, ropnie, bolaki i t. d. Lecz

i one nie zrobią nic, jeśli natrafią na tkanki zdrowe, łatwo się gojące.

W chorobach zaraźliwych epidemicznych musimy oprócz bakteryj i usposobienie, przyjąć jeszcze inne, mało znane, czynniki.

Brak słońca, długie pochmurne dni zimowe, zaduch panujący w zamkniętych, zanadto ogrzanych chatach: oto kilka przyczyn szerzenia się chorób w porze zimniejszej.

Jakież więc mamy wysnuć z powyższego wnioski? Przedewszystkiem ten, że najważniejszym warunkiem ochronienia się przed zarazą jest wzmocnienie ciała i unikanie tego wszystkiego, co zdrowie rujnuje, a więc, czystość duszy i czystość ciała, ochędóstwo w domu i około domu, pożywienie zdrowe i umiarkowane, powietrze dobre, ubranie odpowiednie, wstrzemięźliwość od rozpalających trunków: oto z nich najważniejsze.

W czasie zarazy należy zachować ostrożność większą, nie pić wody przepływającej przez miejscowości zarażone, a jeśli się ma do czynienia z tego rodzaju chorym, należy potem ręce mydłem umyć, a ubranie na wietrze i słońcu odkazić.

Ubrań po suchotnikach i innych chorych zaraźliwych nie należy używać, a pościel w sodzie wyprać, podłogę sodą wymyć i ściany na świeżo wybielić.

Jakkolwiek większa część bakteryj rozwija się tylko w odpowiednich warunkach, to przecież, nie wiedząc czy sami nie jesteśmy odpowiednią dla nich glebą, powinniśmy bakterye owe, gdzie tylko można gubić i pilnie się ich wystrzegać.

Zwłaszcza dotyczy to owych przypadków, w których ciało nasze zostało pozbawione naturalnej ochrony np. po zdarciu naskórka, zranieniu i t. d. W ranie bardzo łatwo mogą się osiedlić bakterye bardzo szkodliwe

np. ropne, lub co gorsza tężcowe i wywołać długotrwałe ropienie, lub śmiertelny niemal zawsze tężec.

Dlatego to każdą ranę należy czysto przegotowaną wodą obmyć i opatrunkiem ochronić. Najlepiej mieć zawsze w domu nieco białej gazy i aptecznej waty, które ponadto doskonale wszelkie krwawienie tamują.

Szczególniejszą uwagę należy pod tym względem poświęcić kobietom, w czasie porodu i połogu, w którym to okresie bardzo łatwo o zakażenie ważnych organów wewnętrznych.

7. Światło, powietrze, woda, masaż, gimnastyka i inne zabiegi lecznicze.

a) Światło i powietrze.

Światło słoneczne, jako źródło wszelkiego życia na ziemi, stanowi również jeden z najważniejszych czynników w lecznictwie. Kąpiel w promieniach słońca działa nie tylko napotnie, lecz także budzi w tkankach organizmu nowe życie. Wskazaną jest niemal we wszystkich chorobach, wyjąwszy choroby serca, ciężkie choroby nerwowe, połączone z podnieceniem i bezsennością. W ostrych chorobach infekcyjnych, jak odra i ospa, łagodzą promienie czerwone tak gorączkę, jak i wysypkę. Ztąd zasłaniamy okna chustką, lub bibułką czerwoną, lub w zaciemnionym pokoju zapalamy czerwoną lampkę.

Chemiczne promienie fioletowe znajdują również coraz większe zastosowanie, zwłaszcza w chorobach skórnych. Światło żółte dodatnio wpływa w umysłowem przygnębieniu, fioletowe w podnieceniu.

Nauka ta, dotychczas mało rozwinięta, ma przed sobą olbrzymią przyszłość. Nasi chorzy nie powinni zaniedbywać tak potężnego środka, jakim jest światło słoneczne. Gdzieindziej nawet małe miasteczka i wioski urządzają kosztem publicznym odpowiednie leżalnie na ten cel przeznaczone. Zresztą można kąpiel słoneczną urządzić w każdym słonecznym pokoju. W tym celu należy się rozebrać, głowę okryć białym, zmoczonym

w wodzie turbanem, lub nawet osłonić całkiem zasłoną, lub parasolem, a potem ułożyć się na słońcu. Kąpiel taka ma trwać 15 do 20 minut, przyczem należy co parę minut zmienić położenie. Dobrze jest osłonić również stos pacierzowy.

Jeśli u osób, o skórze zbyt delikatnej, wystąpi pod działaniem promieni słonecznych wyprysk, to mogą osłonić całe ciało cienką koszulą. Zresztą zmiany tego rodzaju, w stopniu niewielkim, stanowią zapowiedź dobrego wyniku i znikają w ciągu dni kilka.

Najlepsze skutki osiągamy w chorobach płuc, błednicy, niedokrewności i t. d. Rozumie się samo przez się, że u osób osłabionych należy bardzo uważać na odpowiednią temperaturę leżalni i stopniowe przedłużanie kąpieli, od paru minut aż do $^1/_4$ godziny.

U silniejszych, zwłaszcza w chorobach nerwowych i niedokrewności z doskonałym skutkiem stosujemy kąpiele powietrzne, tj. wystawianie ciała na działanie światła i powietrza nie w zamkniętej przestrzeni, lecz na wolnem powietrzu. Głowę należy osłonić i wśród ciągłego ruchu i gimnastyki stopniowo kąpiel przedłużać. Jeśli wystąpią dreszcze, należy natychmiast się ubrać. Najlepiej działają one rano, kiedy to powietrze jest najczyściejsze i chłodnawe, zwłaszcza jeśli w pobliżu znajduje się las lub ogród. Na zakończenie należy ciało zmyć, wziąć tusz, lub kąpiel nożną, szybko się ubrać i używać ruchu przez minut 5 do 10.

b) **Woda.**

W leczeniu wodą należy zachować zawsze pewne ostrożności, inaczej leczenie to przyniesie częściej szkodę, niż pożytek.

1. Stosując kąpiele zimne lub letnie, należy pilnie baczyć, by ciało było ciepłe. Jeśli jesteśmy zziębnięci i czujemy dreszcze, należy się naprzód rozgrzać gimnastyką, przechadzką, położeniem się do łóżka lub silnem natarciem ciała wełnianą chustką.

2. Temperatura w łazience powinna być tak wysoka, by rozbierając się lub ubierając, nie doznawać uczucia zimna.

3. Nie kąpać się nigdy wkrótce po jedzeniu, lub w stanie znacznego fizycznego lub umysłowego zmęczenia; ztąd najlepszy czas, rano bezpośrednio z łóżka.

4. Po kąpieli należy ciało przyprowadzić do temperatury normalnej ruchem, gimnastyką, nacieraniem, lub położywszy się do łóżka.

5. Osoby słabe, u których nie występuje wcale lub bardzo trudno powrót do temperatury normalnej powinny być bardzo ostrożne w zastosowaniu wody zimnej, a leczenie rozpoczynać zawsze od środków bardzo łagodnych, jak np. obmywania letnie.

6. Po każdym zastosowaniu wody ciepłej, należy ciało wodą zimniejszą ochłodzić, aby zapobiedz wydelikaceniu i łatwemu zaziębieniu.

7. Zabiegi gwałtowne, surowe, nie prowadzą do celu i tylko zdrowiu szkodę wyrządzić mogą.

Wodę stosujemy:

1. Jako środek drażniący czyli pobudzający, w chorobach polegających na słabej wymianie materyi i celem wydalenia złych soków. Temperatura wody w tym celu użytej powinna wynosić 10—17° C. do kąpieli i tuszów i obmywań, a 17—22° C. do zawijań; zabiegi trwają bardzo krótko.

2. Jako środek odwodzący, oziębiający i uspakajający do kąpieli o temperaturze 22-30° C., a do obmywań i zawijań 16—22° C.

3. Jako środek wzmacniający, hartujący, dla względnie zdrowych, o temperaturze wody zastosowanej do danego przypadku.

4. Kąpiele ciepłe, często z dodatkiem różnych środków leczniczych, stosowane w bardzo wielu chorobach chronicznych.

Mając zadanie podać środki dostępne w leczeniu

domowem, ograniczamy się przytoczeniem najważniejszych w zwykłych przypadkach w zupełności wystarczających zabiegów wodoleczniczych.

Wszystkie te zabiegi mogą dotyczyć całego ciała, lub części tylko. Kąpiele mogą być z czystej wody, lub z dodatkiem różnych ciał leczniczych: siana lub słomy, siarki, słodu, mleka, w ciepłym piasku, w ziemi, w otrębach i t. d.

Wskazania i temperatura tych różnych zabiegów podane są w części szczegółowej, ztąd wspominamy tu o nich jedynie w krótkości.

Kąpiele ciepłe mogą być oczyszczające, lub lecznicze. Działają one napotnie, moczopędnie, pobudzają obieg krwi, oczyszczają skórę, zapobiegają zaraźliwym chorobom, łagodzą bóle, uspokajają nerwy. Ztąd stosujemy je w nerwobólach, kolkach, kurczach, reumatyzmach, zatruciach, w chorobie nerkowej, w chorobach skórnych, pęcherzowych, bezsenności, ciąży, w uwiązgnięciu jelita i t. d.

Kąpiele ciepłe pełne t. zw. sięgające po szyję, głównie stosowane w celu oczyszczenia skóry, lub zamiast łaźni parowej w zaziębieniu, influenzy, katarze, celem rozgrzania ciała i wywołania potów.

Po kąpieli ciepłej powinno nastąpić chłodne lub letnie obmycie całego ciała, z następowem wytarciem do sucha. Kąpiele ciepłe uspokajają nerwy, łagodzą bóle, pobudzają działanie skóry, pomagają w bezsenności.

Kąpiele słone, skuteczne w skroflach, chorobach skórnych, reumatyzmie itd. Przyrządza się je w ten sposób: Do zwykłej ciepłej kąpieli dodaje się soli zwykłej kuchennej, morskiej, Iwonickiej, Rabczańskiej, Rymanowskiej itd. $^1/_2$ kilo lub więcej, stosownie do ilości wody.

Kąpiele słodowe, skuteczne zwłaszcza dla wycieńczonych, osłabionych i krzywicą dotkniętych dzieci. Gotuje się w tym celu kilka litrów słodu z wodą i wlewa do kąpieli.

Kąpiele z siana skuteczne w gośćcu, porażeniach, w chorobach nerek, pęcherza, w zatruciu krwi i t. d. Przyrządza się je w ten sposób, że się gotuje wiązkę siana w dużym kotle i potem wlewa do kąpieli, przecedzając przez woreczek płócienny.

Kąpiele siarczane przyrządza się z wątroby siarczanej, której 5 deka rozpuszcza się w litrze wrzącej wody i wlewa do kąpieli. Skutkuje w bólach, reumatyzmach, chorobach skórnych i t. d.

Kąpiele z popiołu stosuje się celem rozgrzania pozornie martwych, np. utopionych. W tym celu przesiany popiół rozgrzewa się w kotłach, posypuje grubo na palec prześcieradło i owija chorego, oczywiście wyjąwszy twarz. Na wierzch sypie się ponadto warstwę popiołu.

Kąpiele z ziemi stosuje się u porażonych piorunem. Do wykopanego rowu kładzie się porażonego rozebranego, ukośnie, głową wyżej i zasypuje się go dość grubą warstwą ziemi i pozostawia tak przez kilka godzin.

Kąpiele z piasku stosuje się u dzieci, dotkniętych krzywicą; najlepiej w lecie w rozgrzanym od słońca piasku.

Kąpiele nożne z dodatkiem gorczycy, soli, grysu, lub popiołu stosuje się celem odprowadzenia krwi od głowy w kongestyach, bólach zębów, bólu ucha, głowy, w początkach kataru, krwotoku nosowym i t. d.

Kąpiele z otrąb (grysu) przyrządza się w ten sposób, że 4—6 litrów grysu w woreczku płóciennym gotuje się w wodzie przez godzinę, potem wodę tę wlewa się do kąpieli.

Kąpiele mydlane. $^1/_4$—$^1/_2$ funta mydła rozrabia się w gorącej wodzie i wlewa do kąpieli.

Ponadto stosują obecnie sztuczne kąpiele z różnych ciał mineralnych, naśladujące kąpiele w zdrojowiskach, nadto kąpiele tlenowe, z kwasu węglowego i t. d.

Kąpiele zimne na wolnem powietrzu.

W porze ciepłej stanowią kąpiele zimne w bieżącej,

zwłaszcza górskiej wodzie, znakomity środek hartujący i leczniczy. W braku tego rodzaju potoku lub rzeki, może do tego celu służyć także większy zbiornik czystej wody, np. jezioro, staw i t. p

»Przewodnik zdrowia« wymienia następujące reguły dla kąpiących się w zimnej wodzie:

1. Kąpiel uważać należy za podnietę; nie kąp się zatem będąc duchowo wzruszony, lub podrażniony, aby złączone razem dwie podniety życia ci nie skracały.

2. Nie kąp się, będąc niewyspany, albo niewywczasowany, ale dopiero po kilkugodzinnym wypoczynku.

3. Nie kąp się bezpośrednio po jedzeniu, ale w 2 do 3 godziny potem, kiedy trawienie nie odbywa się już w całej pełni. Nie kąp się szczególnie po użyciu napojów alkoholowych.

4. Idź do kąpieli miernie przyśpieszonym krokiem, aby ciało miało pewien zapas ciepła, czyli było poprzednio miernie rozgrzane.

5. Przybywszy do kąpieli, dowiedz się o ciepłocie, głębokości i prądzie wody.

6. Rozebrawszy się zwolna, skocz natychmiast w wodę, głową naprzód, lub przynajmniej zanurz się odrazu cały.

7. Nie pozostawaj zbyt długo w wodzie, a w szczególności, gdy nie jesteś bardzo silny. Zimna kąpiel służy dopóty, dopóki doznajemy miłego wrażenia chłodu.

9. Bacz na to, aby czynność serca, ani oddychanie nie były zbytnio przyspieszone. Przy pierwszem niemiłem wrażeniu dreszczu, opuść kąpiel natychmiast.

10. Po kąpieli wytrzyj dobrze całe ciało w celu pobudzenia ruchu krwi i wytworzenia przez to ciepła.

Kąpiele zimne orzeźwiają, wzmacniają i hartują, jednak słabi i chorzy nie powinni się kąpać bez poprzedniego zapytania o to rozsądnego lekarza.

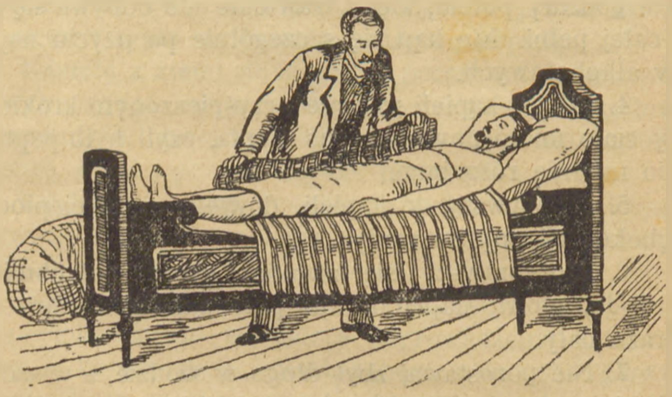
Nacieranie ciała wodą zimną.

Lepiej robić rano aniżeli na noc. Najlepiej użyć do

tego grubej płóciennej rękawicy, którą macza się w zimnej wodzie i naciera naprzód cały grzbiet, zawsze z góry na dół, potem piersi i brzuch, następnie kończyny górne, wreszcie dolne.

Po natarciu należy zaraz każdą część ciała osobno suchym ręcznikiem wytrzeć. Po natarciu wieczornem należy się zaraz do łóżka położyć, po porannem należy iść na godzinną przechadzkę, a w razie niepogody przejść się po pokoju i wykonać szereg gimnastycznych ćwiczeń.

Nacieranie tego rodzaju podtrzymuje zdrowie, przyspiesza obieg krwi, wzmacnia skórę, nerwy, mięśnie i chroni znakomicie przed zaziębieniem.



Okład zimny całkowity.

Wycieranie prześcieradłem zmoczonem naraz całego ciała, jak to niektórzy praktykują, jest błędne.

Nacierania zimną wodą nie znoszą niektóre osoby, w pewnych wyczerpujących chorobach chronicznych, dlatego też lepiej zawsze poradzić się lekarza.

Zimne zawijania całego ciała.

Zimne zawijania stosuje się najczęściej w chorobach gorączkowych, celem obniżenia gorączki; w chorobach chronicznych celem pobudzenia tkanek do samoobrony.

Zawijania te przyrządza się w następujący sposób.

Na łóżko rozpościera się suchy wełniany koc, na to kładzie się dwa grube, w zimnej wodzie zmaczane i dobrze wykręcone prześcieradła, z których jedno ma sięgać do szyji, drugie tylko pod pachy. Na prześcieradła te kładzie się obnażonego chorego, zawija naprzód dolną część ciała prześcieradłem, leżącem na wierzchu, aż pod pachy, potem układa się ręce równolegle z ciałem i zawija drugie prześcieradło od szyji aż do stóp, wreszcie zawija się go w leżący na spodzie wełniany koc, tak. aby zimne powietrze nigdzie do ciała nie dochodziło Następnie należy zmaczać ręcznik w zimnej wodzie. nieco wykręcić i głowę obłożyć. Okład ten na głowę należy zmienić co 5 do 10 minut. Na wierzch przykrywa się chorego drugim kocem lub kołdrą, co zresztą, jak i same zawijanie, musi określić lekarz.

W zawinięciu tem pozostaje gorączkujący tem krócej, im wyższą jest gorączka (10—22 minut). Po tym czasie odwijamy chorego, zmywamy całe ciało zimną wodą, wycierając na sucho, kładziemy go potem do suchej pościeli i owijamy dokładnie kocami lub kołdrami.

Jeśli gorączka wzmaga się na nowo, ponawia się zawijanie i obmywanie tak długo, aż gorączkę stosownie obniżymy.

Kąpiele letnie i chłodne. Jeżeli zmywanie i zawijanie nie obniża gorączki dostatecznie, wówczas stosujemy kąpiele połowiczne lub całkowite, letnie, chłodne, a nawet niekiedy zimne.

Kąpiel połowiczna, stosowana głównie celem obniżenia gorączki. Przyrządza się ją w ten sposób, że nalewa się do wanny tyle wody, by siedzącemu choremu sięgała do pępka, przyczem plecy, ramiona i piersi ciągle tąsamą wodą należy silnie nacierać. W wodzie pozostaje chory od 5 do 15 minut, potem się go do sucha wyciera i przenosi do łóżka.

Co do temperatury i trwania to powinien to ozna-

czyć lekarz. Im gorączka wyższa i im chory bardziej osłabiony, tem kąpiel powinna być łagodniejszą.

Najniższa temperatura tego rodzaju kąpieli wynosi 24° R., najwyższa 26° R. Do temperatury ciała (28—29° R.) nie powinna dochodzić, ponieważ wówczas zbyt mało obniżałaby gorączkę. Całkiem zimne, niekiedy stosowane celem obniżenia gorączki, mogą zaszkodzić.

Kąpiele częściowe. Tesame kąpiele stosujemy niekiedy tylko na pewne części ciała, jak nogi, ręce i przyrządza się je w tensam sposób.

Kąpiel nasiadowa. Przyrządza się ją w naczyniach blaszanych lub drewnianych, odpowiednio do tego przyrządzonych. W braku tychże może służyć zwykły głęboki cebrzyk, do którego nalewa się wody o temperaturze poleconej przez lekarza, tyle, aby po zanurzeniu się woda sięgała do pępka. Zazwyczaj kładzie się nadto zimny okład na głowę i piersi. Nogi piersi i plecy okrywa się ciepłym kocem.

Kąpiele tego rodzaju stosuje się albo rano, albo wieczorem. Trwać mają od 3—10 minut, poczem rano nastąpić powinna przechadzka, aż do zupełnego rozgrzania ciała, wieczorem należy zaraz iść do łóżka.

Temperatura tego rodzaju kąpieli zimnej wynosi od 10°—18° R., letniej od 18°—20° R., ciepłej od 20—26° R.

Kąpiel na nogi przyrządza się w następujący sposób: Do odpowiedniego naczynia wlewamy nieco wody o temperaturze 10 do 15° R., poczem wkładamy nogi, równocześnie silnie nacierając łydki i stopy ostrym zmaczanym w wodzie ręcznikiem lub rękawicą.

Po osuszeniu należy rano iść na przechadzkę, tak, aby się nogi rozgrzały, wieczorem wprost do łóżka. Jeżeli nogi są zimne, to należy je przed kąpielą tak długo silnie na sucho nacierać, aż się rozgrzeją.

Okłady zimne są dwojakie: ochładzające i rozgrzewające. Ochładzające robi się w ten sposób, że macza się je w zimnej wodzie i wykręca tylko tyle, aby się

woda z nich nie sączyła, okrywa nimi chore części ciała, a z wierzchu kładzie suchą w czworo złożoną szmatę. Gdy się okład taki rozgrzeje, należy go zmienić, dlatego najlepiej mieć drugi przygotowany w wodzie. Zdjęty z ciała należy silnie wykręcić i do wody włożyć.

Okłady tego rodzaju robi się na całe ciało, lub na części, jak na głowę, oczy, szyję, brzuch, krzyże, uda i t. d. Uśmierzają one gorączkę, zapobiegają zapaleniu, łagodzą bóle i rozdrażnienie nerwów.

Ogrzewające robi się taksamo, tylko z tą różnicą, że się je wykręca doskonale i pozostawia tak długo, aż zaczną wysychać.

Okłady tego rodzaju łagodzą bóle, uspokajają nerwy, przyspieszają rozmiękczenie stwardniałych gruczołów, czyraków, kąrbunkułów, zanogcicy itd.

Chodzenie boso jest oprócz kąpieli i nacierań, dobrym środkiem hartującym. Rozpoczyna się od chodzenia po pokoju rano i na noc. Potem w dni pogodne, słoneczne po trawie, rano po rosie, lub po deszczu, po trawie lub kamieniach, wreszcie po płytkiej, sięgającej do kostek wodzie, a nawet po świeżo spadłym śniegu.

Nie należy się obawiać przytem przeziębienia, owszem chodzenie to hartuje znakomicie, reguluje obieg krwi, leczy uderzania krwi do głowy, bóle głowy, szyji, poprawia trawienie, usuwa wzdęcia, wzmacnia płuca, pęcherz i nerki.

Rozumie się samo przez się, że ludzie ciężko chorzy, zwłaszcza na płuca muszą zapytać o zdanie lekarza, inaczej narazić się mogą na przeziębienie i śmiertelną chorobę.

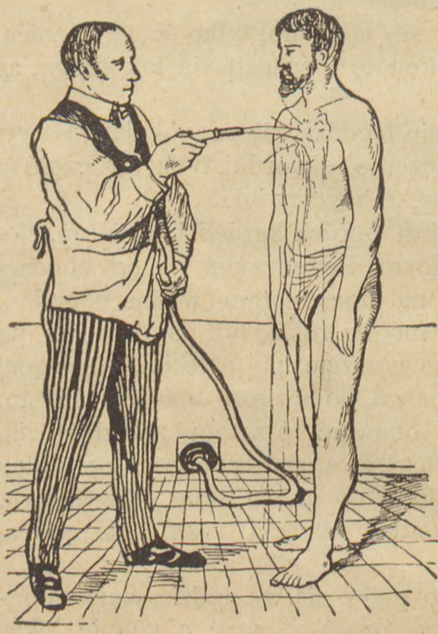
Oblewania.

Oblewania wprowadził ksiądz Kneipp, a wykonuje się je albo z dużej polewaczki, po zdjęciu sitka, albo przy pomocy gumowego węża wprost z wodociągu. Prąd wody powinien być jednostajny, łagodny, a całe oblewa-

nie wraz z rozebraniem, wytarciem i ubraniem ma trwać 2 do 3 minuty.

Polewa się pojedyńcze części ciała, jak udo, podudzie, plecy, piersi, lub całe ciało.

Polewania te działają bardzo skutecznie na nerwy, obieg krwi, budzą w tkankach nowe życie, stanowią rodzaj masażu.



Polewanie całego ciała.

Polewanie kolan wykonuje się w ten sposób, że się puszcza łagodny prąd wody od palców aż powyżej kolana, zaczynając od palców ku górze, od przodu, potem od tyłu, przez 1 minutę.

Skutkuje w uderzeniach krwi do głowy, w zapaleniach oczu, a zwłaszcza w krwotokach macicznych.

Polewanie ud i brzucha wykonuje się w tensam sposób i stanowi znakomity środek w osłabieniu i rozdęciu żołądka i kiszek

Polewania górne wykonuje się w ten sposób, że chory przechyla się ku przodowi i opuszcza ramiona na które od dołu ku górze puszcza się naprzód prąd wody, potem na tułów.

Leczy się w ten sposób różne choroby krtani, gar-

dła, przełyku, ułatwia odpluwanie flegmy, wzmacnia serce. Trwa 1 minutę; u słabszych wystarczy 1 polewaczka wody, u silnych dwie do trzech.

Polewanie całego ciała rozpoczyna się także od stóp naprzód tylną powierzchnię ciała, potem przednią. Polewanie to ma trwać najwyżej 3 minuty. Jest znakomitym środkiem hartującym, a zwłaszcza zaleca się otyłym.

Polewanie błyskawiczne stosuje się na pewne punkty ciała, prądem silniejszym, celem rozpędzenia stwardniałych gruczołów, chronicznych zapaleń i t. p. przyczem masaż taki przy pomocy strumienia wody zamienia niejednokrotnie zapalenie chroniczne w ostre i ułatwia pod wpływem silniejszego dopływu krwi, wessanie i wygojenie.

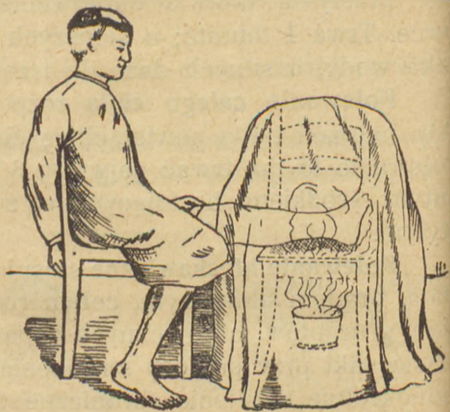
Tusz jest to polewanie ciała silnym prądem wody z sitka, założonego do przewodu wodociągowego. Głowę należy przytem chustką ochronić i strumień wody kierować na tułów i kończyny, zwłaszcza na głowę nie powinni kierować strumienia wody ci, którzy i tak cierpią na uderzenia krwi do głowy. Po tuszowaniu należy używać ruchu, aż do rozgrzania. Zdrowi dobrze uczynią, jeśli po ciepłej kąpieli wezmą tusz zimny.

Kąpiele parowe.

Kąpiele parowe pobudzają wymianę materyi i wydalają z organizmu różne trujące pierwiastki. Urządza się je w ten sposób, że naczynie z wodą wrzącą ustawia się np. pod wyplatanymi krzesłami, na których chory się kładzie i dobrze kołdrą okrywa. Celem rozgrzania wody wrzuca się rozpalone kamienie. Łaźnię w łóżku z bańkami urządza się w ten sposób, że chorego zawija się naprzód w prześcieradło zmaczane w wodzie ciepłej (18—22° R.) a potem okłada bańkami z gorącą wodą, które należy dobrze w ręczniki owinąć.



Sposób przyrządzania parówki w domu.



Parówka nogi na stołku.



Parówka całkowita na stołku.

c) **Lewatywy (enemy).**

Lewatywy polegają na wprowadzeniu do kiszki odchodowej wody lub innych płynów, celem ułatwienia wypróżnienia, przepłukania kiszki, lub nawet wprowadzenia pewnych lekarstw, lub środków odżywczych.

W gorączce obniżają temperaturę, w żółtaczce ułatwiają wydzielanie żółci, w zatwardzeniu powodują wypróżnienie, w biegunce oczyszczają i wzmacniają, w hemoroidach leczą.

Lewatywy daje się albo odpowiednią szprycą, albo też przy pomocy odpowiedniego naczynia z gumowym wężem opatrzonym na końcu kauczukową rurką, którą wprowadza się do odbytnicy posmarowawszy poprzednio oliwą. Im naczynie podnosimy wyżej, tem

prąd jest silniejszy, należy jedynie podnieść tylko tyle, by płyn uchodził.

Należy uważać, by nie wprowadzić powietrza, ponieważ powoduje ono bardzo przykre parcie.

Małym dzieciom wprowadza się najwyżej $^1/_2$ szklanki płynu, osobom dorosłym $^1/_2$ do 1 litra. U małych dzieci wystarczą 3 łyżki mleka i wody, lub 6 łyżek serwatki.

Lewatywy mające na celu wypróżnienie powinny mieć temperaturę 22° R., wzmacniające, ochładzające w gorączce 12° R., regulujące trawienie 16°—20° R. tylko po $^1/_2$ litra; takie które mają być czas dłuższy zatrzymane 10—12° R. tylko $^1/_8$ litra.

U dzieci używa się najczęściej gumowych baloników z dzióbkiem, do których płyn wciągamy, a potem do kiszki wstrzykujemy.

Do lewatyw dodaje się soli, lub mydła, aby działanie przeczyszczające wzmocnić; różne wywary z ziół, w celach leczniczych. Bardzo skuteczne są lewatywy z oliwy lub oleju.

U chorych, których nie można odżywić sposobem zwykłym, podaje się w lewatywie mleko, kleiki, ubite jajka i t. d. a pokarmy te bywają wessane i są wstanie czas jakiś podtrzymywać siły chorego.

d) **Masaż czyli mięsienie.**

Mięsienie jest to smarowanie, wykonywane w pewien dokładnie oznaczony sposób. Ma ono, obok kąpieli zawijań, gimnastyki leczniczej i t. d. w leczeniu chorób znaczenie olbrzymie. Mięsienie polega nietylko na nacieraniu ciała palcami lub dłonią, lecz także na opukiwaniu i szczypaniu.

W jakich chorobach i w jaki sposób ma być wykonywane, musi określić lekarz.

Smarowanie, u nas po wsiach przez babki stosowane, pomaga bardzo często, lecz niekiedy np. w chorobach ostrych, zapalnych, jamy brzusznej nawet śmierć, sprowadzić może.

e) **Gimnastyka.**

Gimnastyka jest nieodzowną dla tych wszystkich, którzy wiodą życie siedzące, pracują umysłowo i mają mięśnie wiotkie, słabe.

Gimnastyka, wprawiając w ruch mięśnie, ścięgna i stawy, przyspiesza krążenie krwi i limfy, ułatwia wydalanie z organizmu trujących pierwiastków przemiany materyi, wzmacnia wszystkie wewnętrzne organy i zapobiega rozlicznym chorobom.

Aby gimnastyka cel osiągnęła, musi być uprawiana o ile możności na świeżem powietrzu, lub przy oknie otwartem; nadto musi rozwijać równomiernie wszystkie organy ciała. Rozwój nadmierny mięśni nie tylko nie podniesie zdrowia, lecz nawet powoduje często niedomagania ważnych organów wewnętrznych, jak płuc i serca.

Ztąd jesteśmy przeciwni owym karkołomnym ćwiczeniom, zapożyczonym od Niemców.

Szwedzka gimnastyka ma o wiele większą wartość; jedno tylko można jej zarzucić, że przez swoją monotonność szybko się sprzykrzy.

Najwięcej korzyści przynoszą odpowiednio urządzone zabawy w ogrodach, dalekie przechadzki wśród gór i lasów, ślizgawka, saneczki, wiosłowanie, pływanie, umiarkowana jazda konna, na rowerze i t. d.

Ćwiczenia te przez bliskie obcowanie z naturą kształcą równocześnie duszę, wyrabiają odwagę, przytomność umysłu, samodzielność i o wiele więcej zasługują na uwzględnienie, aniżeli gimnastyka w dusznej, zakurzonej i zapoconej sali.

Ludzie mający zbyt mało czasu, aby ćwiczeniom lub przechadzce czas dłuższy poświęcić, powinni iść za przykładem owych studentów angielskich którzy, wśród pracy naukowej, co pewien czas wykonują taniec połączony z kilku ćwiczeniami.

Budują obecnie specyalne przyrządy przy pomocy

których można wykonywać ruchy, pewnym sportom właściwe np. wiosłowaniu, jeździe i t. p. Przyrządy te mogą oddać dobre usługi.

Czy ćwiczenia fizyczne mogą popaść w przesadę i stać się szkodliwymi? Mogą, jeżeli jednostronnie ćwiczymy ciało z ujmą dla drugiej o wiele ważniejszej połowy, jaką jest bezprzecznie dusza. Zbyt wiele czasu poświęconego ćwiczeniom ciała, nadmierny rozwój mięśni: oto cechy gimnastyki przesadnej, tak dla jednostki jak i społeczeństwa szkodliwej.

Rysunki, poniżej umieszczone, dadzą nam dostateczne wyobrażenie, w jaki sposób można ćwiczenia wykonywać u siebie w mieszkaniu, bez żadnych sztucznych przyrządów



Fig. 1. Stanąć prosto, pięty razem, palce u nóg nieco rozsunięte, ręce na biodrach. Na raz odsunąć nogę prawą w bok, na dwa powrócić do dawnego położenia; na trzy odsunąć tak samo lewą nogę, na cztery opuścić i t. d. taksamo.



Fig. 2. Postawa jak powyżej. Na raz przysiąść, na dwa wyprostować się i t. d.



Fig. 3. Postawa tasama. Na raz podnieść zgiętą w kolanie nogę, na dwa wyprostować poziomo, na trzy opuścić do pierwotnego położenia, na cztery, pięć, sześć, tesame ruchy wykonać drugą nogą.



Fig. 4. Postawa tasama. Na raz przechylić się w pasie w prawą stronę, na dwa wyprostować, na trzy i cztery tosamo w drugą stronę.

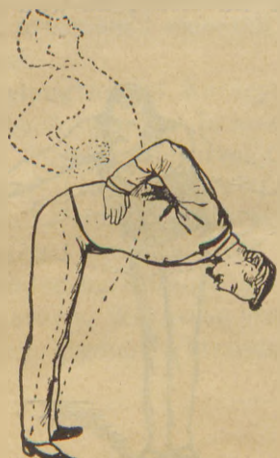


Fig. 5. Postawa tasama. Na raz pochylić się w pasie naprzód, na dwa wyprostować, na trzy pochylić się wstecz, na cztery wyprostować.

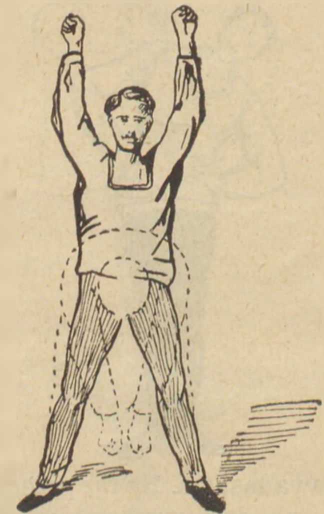


Fig. 6. Postawa z nogami rozsuniętemi i ramionami wzniesionemi w górę. Na raz przechylić się naprzód i ramiona opuścić ku ziemi, na dwa powrócić do pierwotnej postawy.



Fig. 7. Postawa zwykła. Ramiona opuszczone wzdłuż ciała. Na raz wyrzucić oba ramiona dolnym łukiem na prawo, na dwa na lewo.



Fig. 8. Ćwiczenia ciężarkami. Postawa zwykła. Na raz rzucić ramiona w bok, na dwa przyciągnąć ku piersi.

Ćwiczenia te wykonywa się każde po 10 do 20 razy. Można je sobie urozmaicić samemu i stopniowo coraz dłużej wykonywać.

f) **Kuracya winogronami.** Kuracya ta jest bardzo skuteczna w chorobach organów brzusznych, połączonych z zatwardzeniem. Spożywa się przytem tak wielkie ilości winogron, że wszystkie inne potrawy są do bardzo małej ilości ograniczone. Należy przy kuracyi tej unikać potraw tłustych, mącznych i wzdymających.

g) **Kuracya mleczna.** Kuracya mleczna polega na piciu mleka prosto od krowy. Wskazaną jest w chorobach płucnych, nerwowych, organów brzusznych, w niedokrewności i t. d.

8. Lecznicze zioła.

Lecznicze zioła dzielimy na dwie kategorye: Jedne należące do środków działających łagodnie, nieszkodliwie nawet w ilościach większych, polecane zazwyczaj w postaci naparów, odwarów, nastojów; drugie w większych dawkach trujące, podajemy w bardzo wielkich rozcieńczeniach.

Zioła mogą być użyte do picia, kąpieli, inhalacyj, płukań, obmywań, okładów, a działanie ich będzie zależne od ich zasadniczych własności. Np. mieszaniny kozłka i kwiatu lipowego można użyć w chorobach nerwowych, w naparze do picia, jakoteż do uspokajających kąpieli, okładów i t. d.

Co do dawki, to bierze się zwykle 10 do 15 gramów ziółek (2 do 3 szczypty) na litr wody, popijając w chorobach ostrych często, w chronicznych raz lub dwa razy dziennie. Zioła silniej działające wymagają dawek innych i te są przy szczegółowym opisie poniżej podane. Tam gdzie niema podanej dawki, należy rozumieć 10 do 15 gramów, na litr wody.

Zioła albo naparzamy, jak herbatę, t. j. zalewamy wrzącą wodą (napary), albo zalewamy zimną wodą i gotujemy (odwary), albo moczymy w zimnej lub ciepłej wodzie, czas dłuższy (moczenie, macerowanie). Napary ($^1/_4$ do $^1/_2$ godz.) sporządzamy zwykle z delikatnych części rośliny, jak kwiaty i listki, odwary z grubszych części, jak kora, korzenie. W zimnej wodzie moczymy

czas dłuższy korzenie goryczki i żywokostu, w goracej wodzie moczymy do dwóch godzin mech islandzki, główki maku, korę chinową, rzodkiew, lukrecyę, sarsaparillę. Sposób przyrządzania i użycia podany jest również w części szczegółowej.

W podręczniku niniejszym polecamy tylko te zioła, które okazały się rzeczywiście skuteczne, ztąd ilość ich niewielka. Chory nic na tem nie traci, owszem zyskuje, bo ma wybór łatwy i nie traci czasu i zdrowia na próbach bezwartościowych. Jakkolwiek podział zachowaliśmy dawny, to przecież wyraźnie zaznaczamy, że każde z owych ziół działa nie tylko w pewien sposób, np. napotnie, lecz także pobudzając cały organizm do energicznej walki z pierwiastkiem chorobotwórczym.

Taka sarsaparilla nie tylko działa moczopędnie, lecz także krew czyści, taki rzewień (rabarber) nie tylko przeczyszcza, lecz także działa w małych dawkach cudownie na wszystkie tkanki, zawiera bowien obok części organicznych nadto siarkę, chlor, fosfor, garbnik, potas, wapno, żelazo i krzem. Słusznie więc przekładamy środki te ponad sztuczne, jednostronnie działające, przetwory chemiczne.

Chory na puchlinę nie zyska nic na tem, jeśli mu podamy środek moczopędny, jednostronnie działający, owszem tylko tem szybciej sił resztę utraci, boć przecież im więcej moczu przez nerki sztucznie przepędzi, tem więcej płynów do organizmu wprowadzić musi, a tkanki chore tak samo, jak dawniej ciągle będą przepuszczać wodę i powodować puchlinę. Całkiem co innego, jeśli podamy środek nie wyłącznie moczopędny, lecz równocześnie działający na wszystkie tkanki organizmu wzmacniająco.

Ztąd to metoda lecznicza zwana homeopatyą, posługująca się przedewszystkiem rozcieńczonymi sokami z roślin okazuje w leczeniu wyniki najlepsze.

Aloeś. Sproszkowany wysuszony sok z liści drzewa, rosnącego na południu, działa przeczyszczająco, leczy żółtaczkę, choroby wątroby; zmieszany z naparem piołunu, czyści krew i zapobiega puchlinie. Dawka na przeczyszczenie wynosi do $^1/_2$ grama dla dorosłych. Rozczyn wodny stanowi doskonałe lekarstwo do obmywania zgniłych wrzodów i chorych ropiących oczu (na koniec noża na szklankę wody).

Anyż. Dziko rośnie na wschodzie, u nas hodowany w ogrodach. Owoc ma smak słodkawy, woń przyjemną, przenikliwą. Zbierać należy w sierpniu i wrześniu.

Zawiera olejek anyżkowy, kwas będźwinowy, kwas jabłeczny, żelazo, żywicę, gumę i cukier.

Działa moczopędnie, napotnie, pobudza wydzielanie mleka, wypędza wiatry, wzmacnia żołądek; skutkuje nadto w katarach i zaflegmieniu piersi, skąpem miesiączkowaniu, w bezsennosci i przeciwko czkawce. Używa się naparu, lub sproszkowanego nasienia na koniec noża.

Zewnętrznie do obmywania oczu, płukań i na wzmocnienie włosów. Olejek zmieszany z oliwą (1 : 10) skutkuje w świeżbie, a z maścią pietruszkową przeciwko robactwu na głowie.

Arnika patrz Pomórnik.

Arcydzięgiel patrz Dzięgiel.

Babka lancetowata (plantago lanceolata) skuteczniejsza od pokrewnych: większej, średniej i piaskowej. Rośnie wszędzie na pastwiskach, drogach, ogrodach. Zbiera się liście od kwiecia.

Zawiera siarkę, sole alkaliczne, sól kuchenną, garbnik, śluz i goryczkę. Ma smak z początku słodkawy, potem gorzkawy.

Działa na błony śluzowe, zwłaszcza płuca, przewód pokarmowy, drogi moczowe, ztąd skuteczna w zaflegmieniu płuc i żołądka, braku apetytu, biegunkach, osłabieniu pęcherza. Używa się naparu z liści; zewnętrznie soku z liści na zgniłe wrzody i rany

Bazylek ogrodowy. (Ocimum basilicum) rośnie dziko w krajach cieplejszych, u nas uprawiany w ogrodach, a nawet w pokojach. Zbiera się całe ziele w czasie kwitnienia, w lipcu i suszy.

Działa napotnie, czyści krew, chłodzi i podnieca. Napar z nasion skutkuje w febrze i bolesnem moczeniu (w tryprze). Całe ziele dodaje się do aromatycznych kąpieli (z miętą i macierzanką).

Bez czarny. (Sambucus nigra). Krzew powszechnie u nas znany; kwitnie w czerwcu i lipcu. Kwiaty zbiera się po rozkwicie, korzenie, jagody i korę w jesieni, a liście na wiosnę.

Zawiera: Olejek bzowy, siarkę, kwas waleryanowy, jabłkowy, szczawian wapniowy, garbnik, żywicę, białko, cukier, śluz.

Działa moczopędnie, ściągająco, łagodzi kurcze, gorączkę, czyści krew; korzenie i kora silnie rozwalniają.

Jagody zagotowane z cukrem lub miodem, leczą choroby żołądkowe (łyżeczkę ulipku na szklankę wody). Suche jagody skutkują w biegunkach. Młode listki i kwiaty w naparze (2—7 gramów na litr wody) stanowią doskonały środek napotny w zaziębieniu; odwar z kory pędzi mocz, ztąd skuteczny w puchlinie.

Biedrzeniec rozpikamień. (Pimpinella saxifrage). Rośnie u nas dziko, kwitnie od lipca do września. Zbiera się korzenie roślin starszych na wiosnę.

Zawiera olejek, żywicę, cukier, mączki i kwas będzwinowy.

Działa moczopędnie i napotnie. Wywar z korzenia skutkuje w katarach płuc, oskrzeli, wzmacnia żołądek.

Bławatki, Chaber, Modrak, Wasilek, Modrzeniec Wołoszek, (Centaurea cyanus). Rośnie dziko wśród zboża. Zbiera się od czerwca do sierpnia.

Napar skutkuje w parciu na mocz, stanowi składową część herbatki piersiowej. Bywa również używany jako obmywanie w chorobach oczu.

Błaszczyk ziemny Kurdybanek pospolity (Glechoma hederacea). Rośnie w cieniu w lasach, sadach, lubi wilgoć. Zbiera się od kwietnia do czerwca.

Zawiera olejek bluszczowy, goryczkę, garbnik, gumę i żywicę.

Napar z liści łagodzi kaszel rozpuszcza flegmę i wzmacnia.

Bób Mąka z bobu zmieszana z spaloną gąbką leczy wole (3 małe łyżeczki dziennie z wodą).

Bobrek trójlistny, Trojan, Trójliść, Koniczyna wodna (Menyanthes trifoliata) Rośnie na mokradłach, łąkach a nawet w stawach. Kwitnie w maju i czerwcu.

Zawiera goryczkę, octan potasu, kwas jabłkowy, cukier, gumę i mąkę.

Działa dobrze na żołądek, poprawia apetyt i trawienie, lekko przeczyszcza. Podaje się napar z liści w chorobach przewodu pokarmowego, połączonych z zatwardzeniem w zimnej febrze w skrofiach, chorobach skórnych i płucnych.

Borówka czernica, Czarna jagoda (Vacinium myrtillus). Rośnie u nas w lasach. Kwitnie w maju i czerwcu.

Zawiera kwas chinowy i garbnikowy, sole wapienne.

Działa przeciwbiegunkowo ściągająco. Napar z liści leczy choroby pęcherza moczowego, chorobę cukrową, kaszel i zaflegmienie. Jagody suszone lub napar skutkują w biegunce. Osoby skłonne do biegunki ratują się np. w podróży w ten sposób, że żują jagody.

Bratek trójbarwny, Braciszek, Potrójny (Viola tricolor). Rośnie w polach na miedzach w zaroślach; hodują go w ogrodach, dla ozdoby. Kwitnie od maja do września.

Zawiera olejek, goryczkę, salicynę, śluz, białko, Czyści krew, pobudza poty i wydzielanie moczu, lekko rozwalnia, rozpuszcza flegmę. Leczy choroby skórne, zwłaszcza wypryski i strupy u dzieci, skrofle, choroby pęcherza.

Używa się naparu z wierzchołków okrytych pączkami i kwiatami.

Brodawnik mleczowaty, Mniszek, Dmuchawiec (Leontodon taraxacum). Rośnie wszędzie. Kwitnie całą wiosnę i lato.

Zawiera: Kwas krzemowy, sód, mangan, siarczany potasu i wapnia, inulinę, żywicę, gumę, cukier, śluz, mączkę, sok mleczny, kauczuk i gorzknik. Działa nasennie, uspokajająco, czyści krew. Używa się naparu z liści lub korzeni, w chorobach wątroby, kiszek, w hemoroidach, zimnicy, zatwardzeniu, chorobach skórnych, śledziennictwie.

Brzoza (Betula verrucosa). Herbata z młodych liści skutkuje w puchlinie wodnej, powstałej po zapaleniu nerek. Sok wypuszczony z drzewa na wiosnę i przechowany w butelkach, stanowi doskonały chłodzący i czyszczący krew napój. Pity po 2 szklaneczki dziennie leczy wyrzuty skórne, działa moczopędnie i leczy kamicę nerkową i pęcherzową.

Brzoskwinia. Napar z kwiatu działa przeczyszczająco.

Bylica piołun. (Artemisia absinthium). Rośnie dziko na miejscach kamienistych, nieuprawnych.

W roślince tej znajduje się gorzki pierwiastek, zwany absyntyną, działający na żołądek, pobudzający apetyt i wydalający z jelit robaki. W aptekach znajdują się suszone liście i kwiaty (Herba et Summitates Absinthii.) Można je zażywać sproszkowane 2 razy dziennie, na koniec noża, lub w naparze.

Napar z mieszaniny piołunu i szałwii skutkuje doskonale w wrzodzie żołądkowym. Stanowi główny składnik francuskiej wódki, zwanej absyntem. Zbiera się w lipcu i sierpniu.

Centurya patrz tysiącznik centurya.

Chinowa kora (Cortex chinae) stanowi doskonały i tani środek w zimnicy. 1 gramowi chininy odpowiada 8 gramów kory. Używa się w proszku, w odwarze, lub naparze, 5 gramów na kwaterkę wody i z tego pić po kieliszku, parę razy dziennie. Odwarem okłada się przepukliny u dzieci i myje głowę na wzmocnienie włosków.

Chmiel. Rośnie dziko i bywa hodowany dla fabrykacyi piwa. Odwar lub napar z kwiatów, zwanych kotkami, działa wzmacniająco i czyści krew, zwłaszcza w skroflach. Kwiaty zbiera się w sierpniu.

Chrzan. Sok z chrzanu jest dobrym środkiem na szkorbut i zimnicę. W tym celu trze się go, zalewa na $^1/_2$ godziny wodą, wyjmuje, wyciska sok, nieco osładza i pije codziennie małą łyżeczkę. Można również łyżkę chrzanu zalać kwaterką wina i gdy się wystoi, zażywać po małej łyżeczce, na ból śledziony, osłabienie, puchlinę, piegi, szkorbut i choroby piersiowe.

Zewnętrznie używa się chrzanu do kataplazmów dla podrażnienia skóry.

Cykorya, Podróżnik (Cichorium intibus). Rośnie dziko. Kwitnie od lipca do września.

Zawiera: Azotan, siarczan i chloran potasowy, krzem, goryczkę, żywicę, cukier. Działa dodatnio na trawienie, apetyt, czyści krew. Używa się odwaru z korzenia, w chorobach żołądka, wątroby śledziony, nerek, chorobach nerwowych, histeryi, hypochondryi. Przyrumieniony korzeń stanowi surogat kawy.

Cynamon w proszku lub w naparze działa podniecająco. Podawany co $^1/_2$ godziny na koniec noża, lub w naparze, łagodzi poporodowe krwotoki maciczne.

Cytryna. Sok cytrynowy łagodzi gorączkę, skutkuje w żółtaczce, kamicy nerkowej i wątrobowej, z czarną kawą w zimnicy (malaryi). Pestki ugotowane w mleku i osłodzone, podawane dzieciom naczczo po 10, spędzają robaki.

Cytwarowe ziele (Semen Cinae). Są to ususzone, nierozwinięte pączki rośliny, rosnącej w Azyi. Mają nieprzyjemny zapach i smak gorzki.

Bywają używane do wyrobu santoniny i cukierków, skutecznych na robaki. Ziółka podaje się w miodzie, powidełkach, lub naparze.

Czosnek. Działa podniecająco i spędza robaki. Po-

daje się 1—2 ząbki naczczo, lub mleko gotowane z czosnkiem, a bardzo często wystarczy postawić mleko na noc przy większej ilości czosnku i dać pić naczczo.

Dąb. (Quercus). Odwar z kory (garść na litr mleka) stanowi doskonały środek w zatruciach jadowitymi roślinami. Odwar wodny leczy biegunki, a jako płukanie, zapalenia błony śluzowej ust, gardła i t. d. Kąpiele z kory dębowej skutkują w wypadaniu kiszki, fistułach, w świerzbie, liszajach, wrzodach. Okłady na szyję leczą wole. Kawa żołędziowa zdrową jest dla dzieci krzywiczych (choroba angielska). Korę zbiera się z młodszych gałązek na wiosnę.

Daktyle. Odwar z owoców działa przeczyszczająco.

Drapacz lekarski. Cbaber lekarski, Karda benedicta, Bernardynek. (Cnicus benedictus) Rośnie dziko na południu, u nas hodowany w ogrodach. Zbiera się przed rozkwitem w lipcu.

Działa moczopędnie, przeczyszczająco, czyści krew, wzmacnia nerwy. Używa się naparu z całego ziela w chorobach wątroby, hemoroidach, zatwardzeniu, chorobach nerwowych, histeryi śledziennictwie, zimnicy, raku.

Zewnętrznie do okładów na wrzody, rany, raki.

Drzewo morwowe spędza robaki (odwar).

Dynia. Pestki z dyni spędzają robaki, a nawet tasiemca. Podaje się je suszone, lub 40 gramów ziarn obrać, rozetrzeć z 100 gramami mleka i dać wypić, a w 12 godzin dać olejku na przeczyszczenie.

Dzięgiel (Archangelica officinalis). Rośnie obficie wszędzie, nie pomieszać z podobnym, a trującym Pietrasznikiem.

Odwar z korzenia leczy choroby przewodu pokarmowego, kolki, wzdęcia, zaflegmienia, osłabienie po biegunkach, czerwonce, liszaje, nerwowość, upławy, zatrzymanie regularności z powodu osłabienia, katar płuc, przewlekły reumatyzm, zimnicę, do okładów w zwichnieniach, zranieniach głowy i t. d. Stanowi główny

składnik zachwalanych kropli żołądkowych; w aptekach znany jako Radix Archangelicae.

Dziurawiec, świętojańskie ziele (Hypericum perforatum). Olejek zawarty w kwiatach jest świetnem lekarstwem w oparzeniach. Zbiera się je zaraz po św. Janie napełnia kwiatem flaszkę, nalewa do pełna oliwy i stawia na słońcu. Po kilku dniach nabiera oliwa barwy czerwonej i lekarstwo gotowe. Na oparzone miejsca kładzie się szmatki zmoczone w lekarstwie; ból natychmiast ustępuje, a rana się goi. Wewnętrznie używa się jako napar, w chorobach wątroby, zaflegmieniu płuc, żołądka i posikiwaniu się nocnem.

Dziewanna (Verbascum thapsus). Rośnie w miejscach suchych, górzystych, słonecznych. Używa się naparu z liści i kwiatów; oczyszcza krew, uspokaja rozdrażnienie nerwowe i cierpienia piersiowe. W aptekach znajduje się jako Flores Verbasci.

Fijołek (Viola odorata). Rośnie dziko w miejscach wilgotnych. Napar z liści i kwiatów leczy kaszel i koklusz, zwłaszcza u dzieci; łagodzi kaszel suchotników i utrudniony oddech, z powodu nagromadzonych gazów w przewodzie pokarmowym.

Goryczka żółta (Gentiana lutea) Rośnie na miejscach suchych, górzystych.

Zawiera: Goryczkę, olej, żywicę, szczawian wapniowy, pektynę, cukier.

Działa skutecznie na trawienie, wypędza robaki, pobudza apetyt. Pomaga nadto w zimnicy, gośćcu, blednicy, artrytyzmie, skroflach, używa się odwaru z korzeni.

Gorczyca biała lub czarna rośnie dziko i hodowana w ogrodach. Nasiona z gorczycy białej, używane na wewnątrz, po $^{1}/_{2}$ małej łyżeczki, przeczyszczają i pobudzają apetyt, zwłaszcza w postaci znanej musztardy. Sproszkowane nasiona z czarnej bywają używane zewnętrznie, jako krew odwodzące sinapisma.

Goździki działają podniecająco.

Herbata działa podniecająco.

Hyzop lekarski patrz Józefek.

Jałowiec (Juniperus communis). Rośnie w lasach. Napar z jagód działa silnie na wszelkie wydzieliny i wydaliny organizmu, ztąd skutkuje w kamicy nerkowej i wątrobowej, w chorobach dróg moczowych, hemoroidach, w chorobach żołądkowych, piersiowych, skórnych, zatrzymaniu regularności.

Zewnętrznie stosowany bywa w reumatyzmie, porażeniach, kurczach, wzdęciach, jako układy, kąpiele, nakadzania, lub olejek do nacierania. Można również z dobrym skutkiem żuć suszone, lub świeże jagody (od 2 do 15 stopniowo dawkę powiększając).

Józefek, Hyzop (Hyssopus officinalis) Rośnie na gruzach i starych murach, kwitnie w lipcu.

Zawiera olejek, goryczkę i inne mniej ważne składniki. Działa przeciwkurczowo, wzmacniająco, i ściągająco.

Napar z liści i wierzchołków kwiatów leczy choroby żołądka, gościec, astmę, katary płuc, kurcze piersiowe. Zewnętrznie do płukań gardła i zmywań oczu.

Jaskółcze ziele, Glistewnik większy (chelidonium majus). Rośnie na gruzach, pod murami, nadto w miejscach mokrych, nad stawami i rowami. Kwitnie od maja do sierpnia.

Jest nieco jadowite i dlatego używamy go tylko zewnętrznie, do niszczenia brodawek, które żółtym sokiem, wydobywającym się z przełamanej łodygi należy lekko natrzeć.

Jasnota biała, Pokrzywa głucha (Lamium album). Rośnie wszędzie, kwitnie od kwietnia do września.

Najważniejsze składniki w niej zawarte są: Olejek, goryczka, sole alkaliczne, asparagina.

Działa moczopędnie, nadto czyści krew. Napar z kwiatów leczy białe upławy, bladnicę, biegunki, krwotoki, skrofle, katary piersiowe, choroby śledziony.

Jemioła (Viscum album). Rośnie jako pasożyt na starych dębach. Napar uśmierza wszelkie krwotoki; dobrze jest zmieszać w tym celu jemiołę ze skrzypem.

Jeżyny. Napar z liści lub sok z jagód działa ściągająco, podobnie jak borówki.

Jęczmień. Odwar z 20 gramów w $1\frac{1}{2}$ litrze wody, aż do wyparowania $\frac{1}{3}$, przecedzony i ewentualnie osłodzony miodem, łagodzi kaszel.

Kolender siewny (Coriandrum sativum). Nasienie tej rośliny ma zastosowanie w piekarstwie, w fabrykacyi wódek, masarstwie i t. d.

W naparze leczy cierpienia żołądkowe i febrę.

Kakao działa wzmacniająco.

Kamfora. Z rozcieńczenia spirytusowego 1%-go po parę kropli zażywana, skutkuje w przypadkach groźnych jak: osłabienia serca, drugi okres cholery, puchlina, omdlenia, sen letargiczny, ogólny upadek sił, niekiedy połączony z utratą przytomności i drgawkami; nadto w grypie. Zewnętrznie używa się do nacierań w reumatyzmie, kurczach, konwulsyach.

Kawa. Działo podniecająco, zawiera często przepisywaną coffeinę. Łagodzi ból głowy i niektóre dolegliwości żołądka; nadto podaje się ją w napadzie astmy, zimnicy, w zatruciu alkoholem, grzybami, roślinami, emetykiem. Nadużycie kawy powoduje rozdrażnienie nerwów, bicie serca, drżenie rąk i choroby żołądka.

Koper włoski (Foeniculum officinale). Napar z nasion kopru leczy kolkę, kurcze żołądkowe, wzdęcia, zaflegmienie płuc, zwiększa ilość pokarmu w piersiach, stanowi doskonałe obmywanie w osłabieniu i chorobach oczu. Podobne własności posiada kminek i anyż.

Kopytnik pospolity (Asarum europaeum). Rośnie dziko w lasach. Zbiera się liście na wiosnę, lub w jesieni. Działa napotnie, moczopędnie, przeczyszcza, pobudza wymioty, wypędza robaki. Proszek z suszonych liści powoduje kichanie.

Zażywa się herbatkę z liści, lub suszony sproszkowany korzeń, rano naczczo, 5 gramów, w katarach żołądka, hemoroidach, żółtaczce, w zatrzymaniu regularności. Większe dawki mogą zaszkodzić, wywołując wymioty.

Kozieradka pospolita (Foenum graecum). Napar z proszkowanego owocu (łyżeczka na $^1/_4$ litra wody) leczy katary gardła; może być użyty także jako płukanka lub napój. Gotowana z wodą, jako gęsta mieszanina przykładana na szmatkach, stanowi znakomite lekarstwo na wrzody i obrzmienia, zwłaszcza na nogach.

Kozłek lekarski, Baldrian (Valeriana officinalis). Rośnie w lasach, na łąkach, w miejscach wilgotnych. Z korzenia przyrządza się lekarstwa w różnej postaci: pigułki, proszki, napar, nalewkę. Najlepiej używać nastoju na zimno, t. zn. 60 gramów korzeni zalać 1 litrem zimnej wody i gdy naciągnie, pić po troszku, gdyż w większej ilości psuje żołądek. Leczy choroby nerwowe, drgawki, histerye, padaczkę, migrenę, zawroty, bezsenność, objawy nerwowe w chorobach gorączkowych, jak w tyfusie, malaryi, astmę nerwową, drgawki u dzieci, spowodowane przez robaki, nerwowe kurcze, kolki. Odwar z kilku garści korzenia do kąpieli stanowi środek uspokajający. Zbiera się na wiosnę.

Kwaśnica pospolita. (Berbaris vulgaris). Krzew do 2 metrów dochodzący, rośnie u nas dziko w lasach. Zbiera się jagody w jesieni, i robi z nich kwaskowaty sok, lepszy i zdrowszy niż cytrynowy. Skutkuje w chorobach kiszek, wątroby, śledziony. Odwar z korzeni przeczyszcza.

Krwawnik tysiąclist. (Achillea millefolium). Rośnie obficie na łąkach, polach, w rowach. Kwiaty mają balsamiczny zapach i korzenno-gorzki smak.

Działa wzmacniająco, przeciwgorączkowo i nieco moczopędnie, ztąd skuteczny w osłabieniu, rekonwalescencyi, zaflegmieniu piersiowem, złem trawieniu, upławach, krwotokach, kurczach, reumatyzmie, zaziębieniu

i t. d. Świeże liście roztarte, zastosowane jako okład, leczą bolesne obrzęki. Pije się kilka razy dziennie po ½ szklanki naparu, z liści i kwiatu. Zbiera się i suszy w sierpniu.

Lipa, (Tilia grandifolia). Napar z kwiatu działa napotnie w zaziębieniu, łagodzi kurcze, zwłaszcza żołądkowe, kaszel i gorączkę. Z mlekiem może zastąpić herbatę i czyści krew. Sproszkowany węgiel lipowy (po łyżeczce) leczy choroby przewodu pokarmowego i wzdęcia. Kwiat zbiera się w lipcu.

Len, (Linum). Rośnie dziko na południu, u nas bywa uprawiany dla swych włókien i oleju, wyciskanego z nasion. Wyciąg wodny z nasion całych, działa moczopędnie, łagodzi bóle, kaszel, oczyszcza rany. Z nasion sproszkowanych robi się okłady, celem złagodzenia bólu i przyspieszania pęknięcia bolączek, czyraków i t. d. Nasiona zbiera się w jesieni.

Lewanda prawdziwa (Lavandula vera) Rośnie dziko na południu, u nas hodowana w ogrodach. Zbiera się w lipcu nierozwinięte kwiaty. Działa podniecająco.

Zażywa się herbatkę, lub lepiej olejek, parę razy dziennie po 3 krople, w bólach głowy, z gazów żołądkowych, w nudnościach, zawrotach, kongestyach. Zewnętrznie do kąpieli i namoczoną w alkoholi do zmywań i t. d.

Lubczyk lekarski, Lubiśnik lekarski (Levisticum officinale). Rośnie na południu, u nas hodowany w ogrodach. Kwitnie w czerwcu i lipcu.

Działa napotnie i moczopędnie, rozrzedza flegmę. Używa się odwaru korzenia, w chorobach serca, przewodu pokarmowego, wzdęciach, skąpem miesiączkowaniu.

Lukrecya (Glycyrrhisa glabra) Rośnie na południu. Ma smak słodki i zapach przyjemny. Łagodzi kaszel, rozwalnia, uspokaja.

Używa się odwaru, lub soku z korzeni.

Łopian, lekarski. Łopuch, Kostropacz (Lappa offi-

cinalis). Rośnie u nas dziko, kwitnie w lipcu i sierpniu, zbiera się w jesieni.

Działa napotnie, moczopędnie, rozwalnia, czyści krew.

Odwar z korzenia skutkuje w wypryskach skórnych, kile, artrytyzmie. Bywa również używany sok, zewnętrznie, do nacierania, na liszaje, łuszczycę i porost włosów.

Macierzanka pospolita (Thymus serpyllum). Rośnie u nas dziko w polach, nad miedzami i drogami. Kwitnie od czerwca do sierpnia.

Działa moczopędnie, napotnie, czyści krew i pędzi wiatry. Napar z całego ziela leczy zaburzenia żołądkowe, choroby wątroby, nerek, śledziony, koklusz, kurcze żołądkowe. Bardzo dobrze działa dodany do kąpieli, u dzieci skrofulicznych i słabowitych.

Mącznica, Niedzwiedzie grono, (Arbutus uva ursi) Rośnie na piaskach, pod lasami. Zbiera się od połowy maja do lipca.

Działa moczopędnie, przyspiesza przemianę materyi, wzmacnia, podnieca, rozpuszcza flegmę. Używa się naparu z liści w małych dawkach, ponieważ większe wywołują wymioty, w tryprze, kamicy nerkowej, polucyach.

Majeran ogrodowy, Lebiodka pospolita, Majeranek (Origanum majorana) Rośnie dziko na południu, u nas hodowany w ogrodach.

Działa napotnie, moczopędnie, wzmacniająco, rozpuszcza flegmę. Napar z kwiatów i ziela pije się w zaziębieniu, katarach, puchlinie, kamieniach nerkowych, kolkach, kurczach żołądka i kiszek, osłabieniu macicy. Zewnętrznie do kąpieli, płukania i okładów.

Mak polny. Napar z kwiatów łagodzi kaszel.

Mak ogrodowy Odwar z główek makowych (bez nasion) ma własności uśmierzające, ból uspokajające i nase ne.

Maliny wywołują poty, łagodzą gorączkę.

Malwa. Ślaz wysoki, Róża czarna, Czarna malwa (Althaea rosea) Rośnie dziko na południu u nas hodo-

wana w ogrodach. Używa się naparu z młodych kwiatów, w nieregularnem miesiączkowaniu, do płukań gardła, obmywań oczu.

Manna. Wyschnięty sok z kilku gatunków roślin południowych, działa przeczyszczająco (30—50 gramów w szklance wody).

Mech islandzki. Odwar łagodzi kaszel i działa wzmacniająco; bywa stosowany w suchotach, biegunce i ogólnem wycieńczeniu.

Mięta pieprzowa (Mentha piperita). Rośnie dziko w południowej Europie, u nas hodowana w ogrodach.

Jako napar, leczy kurcze, osłabienia, wzdęcia żołądka, łagodzi migrenę, kurczowe wymioty, ataki nerwowe, usuwa cuchnący oddech i z dodatkiem octu powstrzymuje wymioty krwawe, uspokaja bicie serca i t. d. Zbiera się w lipcu i sierpniu.

Migdały słodkie. Orszada łagodzi kaszel i gorączkę. Ugotowane, obrane i utłuczone migdały, umieszcza się w szmatcei powoli przepuszcza wodę, wyciska i otrzymany sok słodzi.

Miód przeczyszcza, czyści krew, przegotowany z wodą, łagodzi kaszel.

Miodownik, Rojownik lekarski (Melissa officinalis). Rośnie dziko w krajach południowych, u nas hodowany w ogrodach, ma smak gorzki i zapach miodu. Napar z liści i wierzchołków, łagodzi, wzmacnia i wywołuje poty, ztąd, skutkuje w kurczach, wymiotach, wadach trawienia u nerwowych, w migrenie, nerwowem biciu serca, kolce. Zewnętrznie do okładów na obrzęki, różę, sińce, guzy w gruczole piersiowym. Spirytus melisowy stanowi główny składnik znanych kropli OO. Karmelitanów.

Miodunka lekarska. Wołowy język (Anchusa officinalis) Rośnie dziko.

Napar z korzenia liści i kwiatów łagodzi katary dróg oddechowych. Miesza się ją zwykle w tym celu

z płucnikiem, dziewanną, malwą, podbiałem, babką. Zbiera się i suszy od maja do lipca.

Mniszek patrz Brodawnik.

Modrak patrz Bławatek.

Nogietek lekarski. (Calendula officinalis). Rośnie dziko w krajach cieplejszych, u nas hodowany w ogrodach. Kwitnie od lipca do zimy.

Działa napotnie, moczopędnie, ściągająco, wzmacniająco, czyści krew.

Używa się soku z ziela i kwiatów, lub naparu, w kurczach żołądkowych, skroflach, wrzodach rakowatych, zatwardzeniu, chorobach wątroby i śledziony.

Zewnętrznie na rany, liszaje, raki, piegi, brodawki, jako obmywanie w chorobach oczu i płukanie w bólu zębów. Na rany środek znakomity; przyrządza się go w ten sposób, że pokrajane drobno kwiatki wsypuje się do butelki, dobrze zatyka i stawia na słońcu; po kilku dniach osiada na dnie flaszki olejek, stanowiący lekarstwo.

Nostrzyk lekarski, Nozdrek lekarski (Melilotus officinalis). Rośnie u nas dziko w polu, w zbożu, na łąkach. Kwitnie w lecie i w jesieni.

Działa pobudzająco i rozmiękczająco. Używa się najczęściej tylko zewnętrznie ziela i kwiatów do plastrów, okładów, na gruczoły, obrzęki i t. d. Suche ziele wypędza mole.

Ogórecznik lekarski. (Borago officinalis). Rośnie u nas dziko na miejscach nieurodzajnych, na gruzach i w ogrodach Kwitnie od czerwca do sierpnia.

Działa moczopędnie, czyści krew i leczy nerwy.

Używa się naparu z ziela i kwiatów w chorobach nerwowych, histeryi, śledziennictwie, biciu serca.

Olejek rycynowy, dorosłym łyżkę, dzieciom małą łyżeczkę z kawą, herbatą, ciepłem mlekiem, barszczem, z pianą z piwa, lub w kapsułkach. Działa łagodnie, mechanicznie, nie drażni organów wewnętrznych, ztąd można go podać w sprawach zapalnych, w których inne

środki przeczyszczające mogłyby zaszkodzić. Nie wolno go podawać w silnych wymiotach, ogólnym upadku sił, otruciu fosforem, miedzią, majkami.

Oliwa przeczyszcza, spędza robaki, leczy kolkę wątrobową, zewnętrznie do smarowania, łagodzi bóle, oparzenia, kolki i t. d.

Otręby. Odwar łagodzi kaszel.

Orzech włoski (Juglans regia). Znane drzewo. Zbiera się liście w czerwcu.

Zawiera: Garbnik, goryczkę, kwas jabłkowy i cytrynowy. Działa ściągająco, rozdzielająco, wzmacniająco i pędzi robaki. Używa się naparu z liści w kile, chorobach skórnych, na robaki i w chorobach żołądka i kiszek. Zewnętrznie używa się go do kąpieli, okładów i obmywań w skroflach.

Paproć samcza, Zanokcica. (Aspidium Filix Mas). Rośnie w lasach zaroślach. Zbiera się korzenie od lipca do listopada.

Wyciąg stanowi znakomite lekarstwo na tasiemca, ponieważ jednak należy do środków ostrych, należy więc przepis pozostawić lekarzowi.

Perz pospolity (Triticum repens). Rośnie w polach w zbożach i t. d. Zbiera się korzenie na wiosnę i w jesieni.

Działa napotnie, moczopędnie, pożywnie, roztwarzająco, osłaniająco. Używa się wywaru z korzeni, w katarach płuc, puchlinie, kamicy nerkowej i wątrobowej, kile, w chorobach śledziowy i wątroby.

Pierwiosnek lekarski (Primula officinalis). Rośnie wszędzie. Zbiera się w marcu i kwietniu.

Działa napotnie, moczopędnie, podniecająco. Używa się naparu z kwiatów i listków w przeziębieniu za twardzeniu, bólach głowy, chorobach nerwowych, zawrotach, zaflegmieniu.

Pietruszka zwyczajna (Petroselinum sativum). Działa silnie moczopędnie, pobudzająco, przeciw wiatrom. Używa się wywaru z korzeni w wzdęciach, tryprze, puchlinie, ka-

mieniach nerkowych i pęcherzowych, osłabieniu żołądka. Świeże ziele roztarte łagodzi ból w zapaleniu piersi, ukąszeniu owadów, obrzękach gruczołów itd.

Płucnica islandzka, Mech islandzki (Cetraria islandica). Rośnie na północy.

Działa na trawienie, usuwa zaflegmienie, odżywia, wzmacnia. Odwar z całej posiekanej rośliny podaje się w chorobach płuc, suchotach, odrze, kokluszu, chronicznej biegunce.

Piołun, patrz Bylica piołun.

Piwonia. Sok z korzeni (3 małe łyżeczki dziennie) uspokaja nerwy.

Podbiał (Tussilago farfara). Rośnie w polu, w rowach i przy drogach. Jako napar z liści, znakomity środek na kaszel i zaflegmienie płuc. Pije się rano naszczo i na noc szklankę. Zbiera się i suszy w maju i czerwcu. Stanowi część składową ziółek piersiowych (Species pectorales) sprzedawanych w aptekach.

Podróżnik działa przeczyszczająco.

Pokrzywa (Urtica). Napar z liści i korzeni leczy zaflegmienie płuc i żołądka, ułatwia wydalenie pierwiastków szkodliwych z organizmu przez nerki, zapobiega i leczy początki puchliny.

Pomornik górski, Tranek, Kupalnik (Arnica montana). Rośnie dziko w miejscowościach górzystych. Od wieków znaną jest nalewka z Arniki, do użytku zewnętrznego. Do czystej flaszki wlewa się 20 części spirytusu dodaje 1 część sproszkowanego korzenia Arniki i stawia się na 6 dni w miejscu ciemnem, poczem filtruje się przez szmatkę i lekarstwo gotowe. Nalewka ta zmieszana z wodą (1 : 10—100) stanowi znakomite lekarstwo na rany, stłuczenia, zmiażdżenia i t. d. w postaci okładu. Na rany wystarczy 20 kropli na litr; goją się zazwyczaj bez ropienia.

Arnika sprzedawana w aptekach jest przyrządzana z kwiatów i jest mniej wartościową.

Można również pić napar z kwiatów i liści (5 gramów na litr wody), działa podniecająco i wzmacniająco. Kwiaty zbiera się w lipcu, korzenie we wrześniu.

Pomorańcza. Sok łagodzi gorączkę, skórka działa wzmacniająco.

Powój. Napar z kwiatu przeczyszcza.

Porzeczki. Sok łagodzi gorączkę.

Przetacznik lekarski. (Veronica officinelis). Działa podniecająco na skórę i błony śluzowe, rozrzedza flegmę. Używa się naparu z liści, w zaflegmieniu płuc, katarach pęcherzowych, chorobach skórnych.

Rabarber, patrz Rzewień.

Rdest (Poligonum aviculare). Rośnie dziko na drogach, łąkach, w polach. Odwar leczy choroby płuc, nerek, pęcherza, łagodzi kolki i rozdziela nerkowe kamienie, nadto skutkuje w ostrym katarze żołądka z powodu przejedzenia. Rany zgniłe obmywane letnim odwarem, goją się szybko. Zbiera się w miesiącach letnich.

Rozmaryn (Rosmarinus officinalis). Rośnie na południu dziko. Napar leczy katary żołądka, brak apetytu i powoduje dobre trawienie. Jest nadto łagodnym środkiem przeczyszczającym i moczopędnym. Pije się rano i wieczór po kieliszku. Okazuje się niejednokrotnie skutecznym w wodnej puchlinie, pochodzącej od serca. Zewnętrznie, stosowany bywa na reumatyczne bóle, zgniłe wrzody, raki, wysypki, porażenia, jako okłady i do kąpieli.

Rumianek (Matricaria chamomilla). Rośnie u nas obficie w polu, ma swoisty zapach i gorzkawy smak. Napar z kwiatów (10 gramów na litr wody) stanowi jeden z naskuteczniejszych środków w boleściach, kurczach, biegunce, u histerycznych i niedokrewnych, zatrzymaniu regularności, w chorobach nerwowych, kurczach piersiowych i krtaniowych. Napar należy przyrządzać na świeżo i to z wody niezbyt gorącej, ponieważ olejek zawarty w kwiatach, szybko się ulatnia.

Zewnętrznie używa się do lewatyw, płukań i okładów,

z kwiatów suchych, rozgrzanych lub zaparzonych, w boleściach, zapaleniach reumatycznych, róży, wrzodach i t. d.

Ruta (Ruta graveolens). Rośnie dziko w południowej Europie, u nas hodowana w ogrodach. Napar z liści ruty dobrym jest w ogólnym osłabieniu, kurczach histerycznych, dusznicy, biciu serca, zawrotach głowy, kongestyach, bólach różnych części ciała, na tle ogólnego osłabienia i t. d.

Rzewień, Rabarber (Rheum). Pochodzi z Azyi; bywa u nas hodowany w ogrodach. Korzeń ma silny, swoisty zapach i ściągający gorzkawy smak, zawiera wiele pierwiastów wartościowych, nietylko przeczyszczających, lecz także ogólnie wzmacniających.

Używa się sproszkowanego korzenia, wyciągu wodnego lub winnego. Dawka przeczyszczająca dla dorosłych wynosi $^1/_2$ do 1 małej łyżeczki.

Rzerzucha lekarska lub wodna (Nasturtium officinale). Rośnie dziko na całej ziemi, w czystej wodzie. Kwitnie od czerwca do września.

Działa moczopędnie, czyści krew, poprawia trawienie. Używa się soku, wyciśniętego z ziela, lub jako sałatę w chorobach płuc, szkorbucie, skroflach, chorobach wątroby, puchlinie, zatwardzeniu, chorobach skórnych, wolu.

Rzodkiew podnieca, krew czyści i mocz pędzi.

Syrup lekarski patrz Józefek.

Sałata. Odwar łagodzi bóle.

Sarsapirilla. Odwar z korzeni działa napotnie, czyści krew.

Seler działa moczopędnie, skutkuje w chorobach pęcherza, gośćcu.

Senes (Folia Sennae). Rośnie na południu. Liście mają nieprzyjemny zapach i gorzki smak, działają silnie przeczyszająco.

Używa się naparu z 20 gramów na litr wody; pije się po troszku, aż do skutku. Żywica w liściach zawarta, sprawia niekiedy boleści, ztąd lepiej użyć liści, z których wydobyto żywicę, znajdujących się w handlu.

Siano. Okłady i kąpiele z naparu leczą zatrucie krwi kurcze brzucha, odmrożenia kończyn, reumatyzm, zołzy

Skrzyp, Koszczka, Chrzęść, Sprzeczka, Jedlinki (Equisetum arvense). Rośnie na moczarach, na brzegach stawów i rzek. Napar z całego ziela leczy puchlinę w chorobach nerek, łagodzi bole w kamicy nerkowej i bolesnem moczeniu; nadto okazał się skutecznym w krwotokach żołądkowych, płucnych i macicznych.

Na kwaterkę wody bierze się tylko 2 gramy skrzypu. dla dzieci jeszcze mniej; pije się wieczorem szklankę W kamicy nerkowej, lub pęcherzowej przyrządza się z odwaru kąpiele nasiadowe, w zatrzymaniu moczu, na parzenia nad naczyniem, wypełnionem naparem.

Zewnętrznie, jako okłady z naparu, leczy zgniłe rany, wrzody, oczyszcza raki.

Ślaz (Althaea officinalis). Rośnie dziko w krajach cieplejszych, u nas w ogrodach. Używa się naparu z kwiatów, lub wyciągu wodnego z korzeni; stanowi znakomity środek na kaszel i ułatwia odpluwanie flegmy. Jako płukanka łagodzi zapalenie migdałków i gardła. Kwiaty zbiera się w lipcu, korzenie we wrześniu.

Śliwki suszone. Odwar działa przeczyszczająco.

Smoła. Nastój wodny pędzi mocz i goi czyraki. Zanurza się w tym celu kawałek smoły w litrze wody i gdy woda przybierze barwę żółtą, zlewa się i pije po kieliszku.

Świetlik lekarski, Świetnik, Świecznik (Euphrasia officinalis). Napar z liści leczy kaszel, chrypkę, ból uszu głowy, zawroty, wzmacnia żołądek i ułatwia trawienie. Zewniętrznie bardzo skuteczny w chorobach oczu, stosowany jako obmywanie lub okłady.

Szałwia. (Salvia officinalis). Pochodzi z południa, u nas często hodowana w ogrodach; ma silny zapach i smak nieco podobny do mięty. Napar z liści podaje się w zaflegmieniu gardła i żałądka, w chorobach wątroby i nerek, w długotrwałych biegunkach, w wrzodzie

żołądkowym i czerwonce, przeciwko nadmiernym potom suchotników. Jako płukanie wzmacnia dziąsła, leczy zapalenie gardła, jako obmywanie i okłady goi zgniłe rany i t. d. Zbiera się w czerwcu i lipcu. Należy do najszacowniejszych ziół leczniczych.

Szczaw. Napar łagodzi gorączkę.

Szparagi. Odwar działa moczopędnie i podniecająco.

Tannina, garbnik działa ściągająco, ztąd rozczyn wodny bywa używany do obmywania ran i płukania w chorobach dziąseł i gardła, proszek do posypywania pocących się nóg.

Tarnina, Ciarka (Prunus spinosa). Napar z kwiatu stanowi doskonały najłagodniejszy środek przeczyszczający. Odwar z jagód leczy biegunki.

Tatarak Kalmus, Tatarski korzeń, Szuwar. (Acorus calamus). Rośnie w stawach i moczarach, ma zapach aromatyczny, smak korzenno-gorzki. Używa się sproszkowanego korzenia, lub odwaru w chorobach i osłabieniu żołądka, wzdęciach, blednicy, szkorbucie, artrytyzmie, puchlinie, gorączce, chorobach piersiowych, kurczach, zboczeniach regularności, często zażywany zapobiega zimnicy.

Terpentyna. Podaje się z dobrym skutkiem w wszelkich krwotokach z organów wewnętrznych, po parę kropli co 2 godziny z mlekiem, kleikiem lub rozbitą z żółtkiem, w otruciu fosforem w dawkach nieco większych.

Zewnętrznie bywa używaną do nacierań w reumatyzmie, kurczach, newralgiach, wzdęciach, odmrożeniu, świerzbie.

W zastarzałych katarach oskrzeli robi się z terpentyny, lub olejku sosnowego inhalacye (wdychiwania), puszczając parę kropli na wrzącą wodę, lub oddychając przez rurkę, w której umieszczono kawałeczek zmoczonej w olejku waty.

Tysiącznik centurya, Czerwieniec, Żółć ziemna, (Erythraea centaurium). Rośnie w lasach, na pastwiskach,

lubi piaski. Napar z całej roślinki leczy wzdęcia, zgagę, katary żołądka, febrę i t. d. Pije się 2 szklanki dziennie. Zbiera się w lipcu i sierpniu. W aptekach znajduje się jako Herba Centauri.

Warzęcha lekarska (Cochlearia officinalis). Rośnie głównie nad morzem, u nas hodowana w ogrodach. Kwitnie w czerwcu i lipcu.

Działa moczopędnie, ściągająco i czyści krew. Napar z świeżych liści leczy gnilec (szkorbut), puchlinę, trypra, zatwardzenie, białe upławy, reumatyzm.

Wilzina, Lisi ogon (Ononis spinosa). Rośnie na łąkach, polach, w lasach.

Odwar z korzeni stanowi świetny, niedrażniący nerek środek moczopędny w puchlinach, po ostrych chorobach wysypkowych: odrze i płonicy. Nadto w chorobach pęcherza, a zwłaszcza w reumatyzmie, nawet zastarzałym, okazał się nadzwyczaj skutecznym.

Korzenie zbiera się w jesieni. W aptekach znajduje się jako część składowa »Species lignorum«.

Widłak gwoździsty, Włóczęga, Czołga, Warkocznik, Babi mur (Lycopodium clavatum). Rośnie u nas w lasach. Zbiera się w lipcu i sierpniu. Nasienie jako zasypka (puder), działa susząco i chłodząco, używa się zwłaszcza u dzieci na wyprzenia. Odwar z 1 do 2 gramów nasienia skutkuje w reumatyzmie, biegunkach, kamicy nerkowej, katarze pęcherza.

Żywica. Łagodzi kaszel i rozrzedza flegmę (po $^1/_4$ małej łyżeczki codziennie).

Żywokost lekarski, Kosztywar (Symphytum officinale). Rośnie dziko nad wodami. Zbiera się korzenie na wiosnę.

Działa napotnie, osłania, ściąga, łagodzi. Używa się odwaru z korzenia w chorobach przewodu pokarmowego, pluciu krwią, katarach oskrzelowych, biegunce. Zewnętrznie do okładow na rany i stłuczenia, a roztarty korzeń na złamanie kości.

10. Ziółka złożone.

Aby spotęgować działanie lecznicze ziół, można je stosować w pewnych kombinacyach, i to nie tylko zioła działające jednakowo, lecz także działające różnie, np. zmieszać napotne z czyszczącymi krew i t. d. Z mieszaniny takiej zaparza się, lub gotuje zwykłą ilość, t. j. 10 do 20 gramów na litr wody. Dla ułatwienia wyboru przytaczamy poniżej zestawienie najważniejszych ziół według ich działania. Sposób, przyrządzenie i dawki znajdują się w części poprzedzającej, przy opisie szczegółowym.

Herbatka przeczyszczająca. Liści Senesu i Manny po 20 gramów zaparzyć litrem wrzącej wody (1/2 godziny) i pić co 1/2 godziny 2 łyżki; można nadto dodać 20 gramów soli glauberskiej.

Rozwalniacz I-szy ks. Kneipa. 2 łyżki mielonego włoskiego kopru i jałowcu, po 1 łyżce aloesu i kozieradki, dobrze zmieszać i z tej mieszaniny małą łyżeczkę zagotować w 1 kwaterce wody i wypić naraz, lub po łyżce. Rozwolnienie nastąpi po 12—30 godzinach.

Rozwalniacz II-gi ks. Kneipa. 2 łyżki mielonego włoskiego kopru, po 3 łyżki roztartego jałowcu i korzenia bzu niskiego, po 1 łyżce kozieradki i aloesu zmieszać i używać jak rozwalniacza I-go.

Ziółka przeczyszczające ks. Denil, powszechnie używane we Francyi: Korzeni ślazu, szczawiu, perzu, lukrecyi po 15 gramów, liści podróżnika 7 gramów pokrajać drobno i gotować 10 minut w trzech litrach wody. Po-

tem dodać strączków senesu 20 gramów, korzenia rabarbaru i soli glauberskiej po 4 gramy, macerować (moczyć) przez 2 godziny, przecedzić i pić codziennie rano po ½ szklanki, aż do uregulowania żołądka.

Do środków przeczyszczających należą: Aloes, Brzoskwinie, Manna, Magnezya (łyżeczkę proszku z wodą) Miód, Olej rycynowy, Powój, Podróżnik, Rabarber, Senes (liście, lub strączki zwane listkami macicznymi), Śliwki suszone, Sól gorzka (łyżeczkę i więcej z wodą), Sól glauberska (taksamo) Sól Karlsbadzka (taksamo) Ziółka francuskie.

Ziółka wywołujące poty: Bez, Kwiat lipowy, Maliny, Perz, Podbiał i Sarsaparilla. Podaje się je najczęściej w zaziębieniu i zatrzymaniu potów.

Ziółka wzmacniające: Chmiel, Gencyana, Kakao, Kawa żołędziowa, Kora dębowa, Mech islandzki, Przetacznik, Skórka cytrynowa i pomarańczowa.

Ziółka czyszczące krew: Bratki, Chmiel, Orzech włoski, Rzerzucha, Rzodkiew, Sarsaparilla, nadto tran. Podaje się je najczęściej w skroflach, wyrzutach skórnych, kile i t. d.

Ziółka łagodzące kaszel: Fijołki, Jęczmień, Koper, Mak polny, Migdały, Miód, Mech islandzki, Otręby (grys), Perz, Podbiał, Ślaz, Siemię lniane, Żywokost.

Ziółka łagodzące kaszel i rozrzedzające flegmę: Bluszcz grutowy, Józefek, Fijołki, Podbiał, Terpentyna, Żywica.

Ziółka łagodzące ból: Koper, Mak polny, Mak ogrodowy, Sałata, Woda laurowa (po kilka kropli, kilka razy dziennie.

Ziółka uspakajające nerwy: Kamfora, Kwiat pomarańczowy, Kwiat lipowy, Kozłek lekarski (Baldryan), Miodownik (Melissa), Piwonia.

Ziółka pędzące mocz: Bez (kora), Barwinek, Jałowiec, Koper, Lukrecya, Ogonki wiśniowe, Pietruszka, Pomornik (Arnika), Rzodkiew, Szparagi, Siemię lniane,

Truskawki, Wilzina, nadto Smoła. Przypominamy, że w puchlinie spowodowanej chrobą nerek, np. po płonicy, nie należy dawać środków moczopędnych, tylko napotne.

Ziółka ściągające tkanki i naczynia krwionośne: Babka, Barwinek, Galas, Jerzyny, Pokrzywa, Widłak, nadto Tannina (garbnik) i Ocet.

Środki łagodzące gorączkę: Cytryna, Jabłka, Lukrecya, Morwa, Maliny, Perz, Porzeczki, Pomarańcza, Szczaw.

Środki na robaki: Cytryna (pestki), Czosnek, Cytwarowe ziele, Dynia (pestki), Drzewo morwowe, Kamfora, Oliwa, Piołun, Santonina (znane cukierki).

Ziółka żołądkowe i wzmacniające: Goryczka (Gencyana), Kora chinowa, Przetacznik, Tysiącznik centurya.

Ziółka podniecające: Herbata, Kawa, Macierzanka, Mięta, Rozmaryn. Podaje się je w razie nagłego upadku sił.

11. Inne środki i zabiegi lecznicze.

Ałun. Używa się go do płukania (łyżeczkę rozpuścić w szklance wody) na wzmocnienie obolałych zębów i krwawiących dziąseł, do przestrzykiwań u kobiet; sproszkowanym zasypuje się ropiące, wrośnięte paznogcie i dzikie mięso.

Amoniak. Smaruje się nim miejsca nakłute przez osy, pszczoły, daje się 2 do 3 kropli z wodą w omdleniach, opilstwie, utonięciu, lub do wąchania celem ocucenia omdlałych.

Arak. W bólach brzucha nakropić araku na szmatkę i brzuch obłożyć. Na ból zęba włożyć kawałeczek waty zmoczonej w araku. Nacierać nim głowę w czasie bólu.

Bańki stawia się na zatrute rany, celem wyssania trucizny; nadto w zapaleniu i katarach płuc, reumatyzmie, bólu krzyżów i t. d. Najłatwiej stawia się je w ten sposób, że na drewienko zawija się nieco waty, lub szmatkę, macza w spirytusie, zapala, wyciera wnętrze bańki i szybko przystawia.

Białko z jaja. Smaruje się nim ropiejące oczy, miejsca skóry oparzone lub różą zajęte. Rozbite z wodą stanowi dobry posiłek, zwłaszcza u dzieci w chorobach żołądkowo kiszkowych.

Boraks zmieszany z miodem ($^1/_2$ małej łyżeczki boraksu na 4 łyżki miodu) stanowi doskonały środek w pleśniawkach i innych grzybkach w ustach u niemowląt. Mieszanką tą należy pędzlować plamy kilka razy dziennie.

Bursztynem okadza się chore części w reumatyzmie, zesztywnieniu. i t. d.

Cerata. Robi się z niej kapturek i wkłada, stronę gładką ku wewnątrz, na bolący palec w podagrze. Wywoła to poty i w krótkim czasie sprawi ulgę.

Ciasto kwaśne działa podobnie jak synapizm, tylko daleko łagodniej. Przykłada się je zwłaszcza u dzieci na łydki w gorączkach, bólach głowy i t. d.

Cukier z wodą chłodzi, rozpuszcza flegmę, oczyszcza żołądek i kiszki, przyspiesza trawienie. Zażyty naczczo w szklance wody przeczyszcza. Ztąd zażywa się cukier z wodą w zaflegmieniu płuc, żołądka, w suchym kaszlu, żołądkowych bólach głowy.

Zewnętrznie używa się do okadzań członków dotkniętych reumatyzmem, do zasypywań bielma na oczach i zgniłych ran, które doskonale oczyszcza.

Czekolada składa się z kakao, wanilii i cukru; gotowana z mlekiem doskonale posila i może być chorym podana.

Czopki stosuje się w zatwardzeniu. Robi się je z mydła lub łoju, u małych dzieci wystarczy kawałeczek słoniny umaczany w oliwie lub olejku rycynowym.

Desynfekcya jest to niszczenie zarazków przy pomocy różnych środków sztucznych. Do odwonienia ustępów najlepiej nadaje się witryol żelaza ($^1/_2$ funta na 15 kwart wody).

Do tego samego celu doskonale służy mieszanina niegaszonego wapna, węgla, torfu, sadzy i popiołu.

Odchody chorych na tyfus i czerwonkę należy już w naczyniu takim samym rozczynem witryolu zalać i osobno zakopać.

Bieliznę z chorych należy naprzód namoczyć w wodzie z małą ilością chlorku a potem wyprać.

Powietrze w izbie chorego, najlepiej odświeża mocny ocet; w tym celu macza się prześcieradło w occie, wykręca i rozwiesza.

Słomę i rzeczy mniej wartościowe należy spalić,

izbę po wyzdrowieniu na nowo obielić a podłogę wyskrobać lub wymyć.

Francuska wódka z solą używa się do smarowania w bólu głowy. reumatyźmie, postrzałach i t. d. Przyrządza się ją w następujący sposób. Do 2 szklanek mocnej wódki dodaje się 1 szklankę soli i mocno miesza. Sól opada na dno a wódkę po paru dniach się zlewa i jest gotową do użycia.

Gąbka czysta przyciśnięta do rany zatrzymuje krew. Zmaczana w wodzie i wyciśnięta wyciąga ropę z ran i goi je. Wewnętrznie zażywa się paloną gąbkę, na wole i w skrofułach. W tym celu pali się ją w garnku, dobrze przykrytym, na żarze i tego proszku spalonego zażywa się parę razy dziennie na koniec noża.

Glina z octem rozrobiona tworzy maść pomocną w odmrożeniach, oparzeniach, stłuczeniach i zapaleniach skóry.

Glyceryna dodana do lewatywy przyspiesza przeczyszczenie. Zmieszana z wódką daje dobre smarowidło na wydelikacenie skóry rąk.

Gorczyca. Plaster z gorczycy, używany zamiast sinapizmu przyrządza się w następujący sposób: 2 łuty nasion gorczycy utłuc, do tego dodać utartego chrzanu, octu, mąki i wody po łyżce i zarobić to wszystko na ciasto, nasmarować na szmatkę i przełożyć na tak długo, dopóki chory nie odczuje silnego pieczenia.

Zamiast tej mieszaniny można też użyć utartego chrzanu lub rzodkwi.

Jabłka pomagają w żółtaczce, zatwardzeniu, pieczone po poprzednim wbiciu paru gwoździ, w blednicy. Jabłko spożyte na noc oczyszcza zęby i usta, powoduje dobry sen, usuwa kwasy żołądkowe, leczy hemoroidy, kamicę nerkową i t. d.

Jaja są bardzo posilne i łatwo strawne, ztąd wskazane u chorych. W żółtaczce polecają wypić przez parę dni rano naczczo po 2 surowe jaja z wodą.

Białko z jaja podajemy w otruciu arszenikiem, kwasami i innymi truciznami, w rozwolnieniu, czerwonce same lub z wodą osłodzoną.

Białkiem naciera się liszaje, miejsca odparzone, z ałunem tworzy doskonałą maść na guzy hemoroidalne.

Żółtka z oliwą pomagają w oparzeniu, a z terpentyną dają maść przyspieszającą narywanie bolączek itd.

Skorupka z jaj, spalona w żarze, sproszkowana pomaga w skrofiach i angielskiej chorobie. Podaje się raz na dzień na koniec małego nożyka.

Kantarydy czyli muchy hiszpańskie służą do wyrobu wezykatoryj.

Działają, jak sinapizm w nerwobólach, uporczywych wymiotach (przyłożyć na dołku) uderzeniach do głowy (na karku) w bólu zębów, szumie w uszach, (poza uszami).

Nadużycie tych plastrów może wywołać zapalenie nerek, objawiające się naprzód bólem w krzyżach i parciem na mocz.

Nie wolno przykładać wezykatoryj u starców, w wielkiej gorączce, u dzieci w gnilcu, lepiej przyłożyć sinapizm.

Kapusta. Liście świeże przykłada się na zapalenie piersi; okłady z kwaśnej kapusty leczą oparzenia, stłuczenia, zgniecenia i odmrożenia, łagodzą ból głowy. Woda z kwaśnej kapusty, zażywana co $1/2$ godziny po łyżce pomaga w żołądkowym wrzodzie.

Kartofle (ziemniaki) surowe utarte i zastosowane jako okłady łagodzą ból w oparzeniu, ukąszeniu pszczoły lub osy.

Kataplazmy czyli okłady mogą być suche lub mokre, zimne lub ciepłe, z wody lub ziół, kaszy, otrąb, lodu i t. d. Zimne wyciągają gorączkę, ciepłe łagodzą ból, sprowadzają krew i przyspieszają wyleczenie.

Kawa nadużywana sprowadza rozdrażnienie nerwów, bicie serca, drzenie rąk i nóg, psuje żołądek. Podnieca-

jąc, usuwa ból głowy, z cytryną wypita rano na czczo zapobiega napadowi febry. Mocna czarna kawa stanowi lekarstwo w otruciu jadowitymi roślinami.

Kawa żołędziowa jest pomocną w skroflach, suchotach, wycieńczeniu, chronicznej biegunce, krzywicy. Przyrządza się ją w następujący sposób: Żołędź ładną, dojrzałą obrać, pokrajać na 4 części, wysuszyć na piecu, spalić jak kawę i gotować jak zwykłą kawę.

Kefir wyrabia się z mleka, które poddaje się fermentacyi. Wzmacnia w suchotach.

Klej rybi zmieszany z wodą tamuje krwotoki. Należy maczać w nim pasemka płócienne i okładać ranę lub w krwotokach nosowych kłaść do nosa.

Kreda sproszkowana łagodzi zgagę, wzmacnia kości w krzywicy i krew w blednicy. Zażywać 2 razy dziennie na koniec noża.

Krew jest nadzwyczajnie ważnym składnikiem ciała ludzkiego, dlatego też trzeba być z puszczaniem krwi ostrożnym. Częste puszczanie u słabych często powoduje suchoty, puchlinę i inne groźne choroby.

Czasem jednak jest upust krwi pożyteczny u ludzi młodych, krwistych, w zapaleniu płuc, opłucnej, mózgu, w apopleksyi, w krwiopluciu, astmie, niekiedy u zaczadzonych, utopionych, po zbiciu i t. d.

Krochmal robią z ryżu, ziemniaków, pszennej mąki. Zasypuje się nim wilgotne wypryski.

Kwiat siarczany i wątroba siarczana dodana do kąpieli pomaga w reumatyźmie i tak częstem obecnie zatruciu rtęcią.

Lód. Okłady z lodu są bardzo często nadużywane. Lód przyłożony na miejsce zapalone uśmierzy nam ból, lecz jedynie dlatego, że poraża nerwy i naczynia krwionośne i już nieraz stał się przyczyną gangreny i t. d. Wszak poznaliśmy, że przekrwienie, obrzęk i t. d. są to konieczne warunki wyleczenia, a lód je gwałtownie usuwa i w najlepszym razie wyleczenie opóźnia.

Wogóle w leczeniu szkodzą wszystkie środki zanadto gwałtowne, a dotych bezsprzecznie i lód należy. Dlatego też tylko bardzo rzadko może być lód zastosowanym.

Magnezya biały proszek znajdujący się w każdej aptece. Pomaga w odbijaniu, zgadze, kolkach brzusznych. Dorosłym po łyżeczce, dzieciom 2 do 3 razy dziennie na koniec nożyka, z mlekiem, zwłaszcza gdy nie śpią, rzucają się, a stołeczki są cuchnące, zielone.

Marchew. Sok z marchwi pomaga w kaszlu (patrz przepis przy kaszlu w części szczegółowej). Na wrzody pomagają okłady z utartej na miazgę i ogrzanej nieco marchwi.

Maślanka gasi pragnienie u gorączkujących; jednak nie podawać, jeśli jest biegunka.

Miód należy nie tylko do znakomitych środków, odżywczych, lecz posiada nadto świetne własności lecznicze. Wzmacnia słabych, czyści krew, poprawia apetyt i trawienie, leczy kaszel, katary kiszek, bezsenność, kamicę, choroby skórne, zapobiega czerwonce, ospie, cholerze, tyfusowi. Leczy nadto owrzodzenia w ustach i na języku; dodany do wody do mycia (1 łyżkę) i z nią przegotowany usuwa piegi i plamy.

Mleko kozie i ośle jest pomocne w suchotach.

Moszcz winny pomaga w chorobie angielskiej, skroflach, katarach i zaflegmieniach, suchotach, hemoroidach.

Mydło. Woda mydlana wywołuje wymioty np. w otruciu arszenikiem, rtęcią, emetykiem. Ciasto z rozrobionego mydła pomaga w oparzeniu. Mydło ostre zawierające dużo sody, drażni skórę i może wywołać uporczywe wypryski, z tąd do mycia twarzy należy używać t. zw. mydła przetłuszczonego. Również unikać należy mydełek barwionych.

Ocet służy do obmywania odleżyn i ciała w gorączce. Zmieszany z wodą stanowi dobre płukanie w chorobach jamy ustnej i gardła.

Ocet winny zmieszany z wodą podaje się ciężko gorączkującym np. w tyfusie; zamiast cukru, dobrze jest dodać nieco miodu.

W krwotokach nosowych, wciągać do nosa wodę z octem, w krwotokach macicznych robić okłady.

Często używany zwłaszcza w potrawach szkodzi; nie dawać go w niedokrewności, suchotach, astmie, bleinicy w zatruciu opium, morfiną, strychniną, miedzią, arszenikiem, grzybami.

Ocet fałszują kwasem solnym lub siarczanym, pieprzem tureckim i t. d. Kwasy można wykryć dodawszy kilka kropli octanu ołowiu; jeśli są kwasy, to ocet pobieleje.

Pajęczyna tak często przykładana na rany, może je zanieczyścić, dlatego lepiej przyłożyć nieco czystej waty, gazy, zasypać węglem ze spalonej płóciennej szmatki i t. d. (patrz ustęp Krwotok w części szczegółowej).

Pijawki przystawia się w różnych chorobach zapalnych i rzeczywiście często sprawiają ulgę, nie należy jednak, jak to często bywa ich nadużywać, zwłaszcza u starych, słabych, a zwłaszcza u niemowląt.

Stawia się je w zapaleniu płuc, opłucnej, mózgu, kiszek, gardła, w apopleksyi, w bólach artrytycznych, bólach ucha i t. d.

Powinny być zawsze świeże, ponieważ używane zatrucie krwi spowodować mogą.

Naprzód należy ciało obmyć osłodzoną wodą, lub mlekiem, pijawki w kieliszku umieścić i przytrzymać, aż się przyczepią. Unikać miejsc miękich, gdzie dużo żył i gdzie nie można następnego krwotoku przez ucisk zatamować. Dlatego najlepiej przystawiać ponad kością. Krwotok tamuje się jak zwykle (patrz ustęp Krwawienie).

Pomarańcze stanowią doskonały napój w chorobach gorączkowych. Skórka sproszkowana zażywana na koniec noża, skutkuje w febrze i przeciw robakom.

Ser. Okłady z sera utartego z serwatką stanowią świetny środek na zapalenie, kolki, próchnienie kości i t. d.

Siarka. Maść z kwiatu siarkowego i smalcu jest skuteczną na świerzb i parchy. Miesza się 25 części siarki ze 100 częściami tłuszczu.

Soda czysta, apteczna stanowi lekarstwo w otruciu kwasami np. esencyą octową, kwasem azotowym, siarczanym, solnym. Nadto łagodzi kwasy żołądkowe, zgagę, odbijanie, wymioty i pomaga w chrypce. Rozpuszcza się małą łyżeczkę w szklance wody i pije po troszku.

Rozpuszczona w wodzie służy do płukania ust i gardła i do kąpieli (zwykłej, nieczyszczonej 1—2 funty).

Sól zażywa się w krwotokach płucnych (łyżeczkę wypić z wodą) w skroflach (1/4 małej łyżeczki codziennie naczczo z wodą, lub na sucho). Rozczyn wodny służy do płukania w zapaleniu gardła, w błonicy; do lewatyw, aby skutek przyspieszyć; do okładów w odmrożeniach i nerwobólach (1/2 szklanki wody i alkoholu i łyżkę soli); rany zatrute np. zadane przez psa wściekłego wymywa się silnym rozczynem soli; okład z rozczynu soli łagodzi ból głowy. Nadto używa się do kąpieli (2—10 funtów) w reumatyzmie, skroflach, krzywicy; do kąpieli nożnych w uderzeniach krwi do głowy, krwotokach nosowych i t. d.

Spirytus kamforowy używa się do nacierania w reumatyzmie, nerwobólach, odmrożeniu i t. d.

Spirytus mydlany używa się do smarowania i okładów na stłuczenia, zwichnięcie i t. d.

Spirytus gorczyczany skuteczny w bólach nerwowych, reumatyzmie i t. d.

Szyszki sosnowe używane do kąpieli w parchach i świeżbie. Herbatka z szyszek czyści krew i leczy przewlekłe wypryski.

Tran służy w suchotach, skroflach, krzywicy, wycieńczeniu, chorobach skórnych. Zewnętrznie do pędzlowania liszajów i skrofulicznych wrzodów i wyprysków skórnych, zwłaszcza u dzieci.

Wapienna woda skutkuje w oparzeniach (zmieszana z olejem lnianym) Z mlekiem (po łyżeczce na szklankę) pije się w suchotach, wymiotach, katarach żołądkowych.

Wodę wapienną przyrządza się w następujący sposób: ½ kilo wapna niegaszonego zalewa się 4 litrami wody deszczowej i dobrze miesza. Po paru godzinach zlewa się z wierzchu czystą wodą wapienną i przechowuje w dobrze zakorkowanem naczyniu.

Węgiel drzewny sproszkowany pochłania gazy, ztąd sypie się do kanałów i t. d. posypuje się nim zgniłe, rakowate wrzody. Zażywa się na koniec noża na wzdęcia, gazy żołądkowe i kiszkowe. Miałko utarty stanowi dobry środek, czyszczący zęby.

12. W jaki sposób zawiadomić lekarza o stanie swego zdrowia, jeśli z ważnych przyczyn nie można stawić się osobiście, zwłaszcza zasięgając powtórnej porady, już po dawniejszem lekarskiem zbadaniu?

Imię, nazwisko i dokładny adres chorego. Ile ma lat? Czem się zajmuje? Wzrost, obwód piersi i brzucha w centymetrach. Tusza. Twarz tłusta, szczupła, rumiana, blada, żółta, ziemista, obrzękła? Jakie włosy, oczy, zęby, język? Czy ma jaką wadę, jak: skrzywienie, przepuklina, głuchota i t. d.? Jakie choroby dotychczas przechodził? Jakie choroby występują najczęściej w rodzinie? Czy kaszle? Jaka jest flegma, biała, żółta, krwawa, pienista, rzadka, gęsta, kiedy odchodzi i w jakiej ilości? Czy ma dreszcze i kiedy, rano, czy wieczór, czy codziennie i czy następuje gorączka, poty? Czy chorował kiedy na zimnicę (malarye) i czy choroba ta panuje w tamtej okolicy? Jaki ma apetyt i na co, czy ma pragnienie? Czy są nudności, wymioty, biegunka, lub zatwardzenie i kiedy i poczem objawy te pogarszają się, lub ustępują? Jakie są odchody, mocz czysty, czy mętny, jaki osad i ewentualnie inne składniki (białko, cukier)? Czy jest bicie serca i czy się prędko męczy? Po zmęczeniu czy jest blady, siny, lub rumiany? Czy puchły kiedy nogi, brzuch, lub powieki? Czy ma na kończynach żylaki? Czy się łatwo poci i kiedy? Jaki jest pot, ciepły, zimny, lepki, cuchnący? Czy też skóra sucha, łatwo pękająca? Jakie usposobienie, wesołe czy smutne? Jaki sen?

Na co się chory obecnie najwięcej skarży? Jak długo trwa obecna choroba? Jaki był początek i dotychczasowe leczenie? Czem się choroba ta na zewnątrz objawia? Czy są obrzęki, wrzody, guzy, liszaje, krwawienia, upławy? Opisać je jak najdokładniej! Czy są bóle? Jakie, ciągłe, czy przerywane, piekące, kłujące, rwące, tętniące, reumatyczne, umiejscowione, czy latające, lub promieniujące przy silnym ucisku, zwiększające się, lub zmniejszające? Jak wpływa na nie ruch, praca, spokój, pora dnia, roku, zimno, ciepło, deszcz, lub pogoda, pokarmy, zmartwienia i t. d.? Jak lekarze określali chorobę i jakie środki przepisywali? Jeśli są jakie recepty, to je należy załączyć. Co choremu dotychczas najwięcej pomagało, zwłaszcza ze środków naturalnych, jak zioła, okłady zimne, ciepłe i t. d.? Jaki wpływ miały lekarstwa homeopatyczne, dotychczas zażywane?

CZĘŚĆ DRUGA SZCZEGÓŁOWA.

1. Przyczyny, objawy i leczenie chorób.

Absces, patrz Bolączka.

Angielska choroba, patrz Choroba angielska.

Angina, patrz Zapalenie gardła.

Apetyt, patrz Brak apetytu.

Apopleksya, patrz Kongestya.

Artrytyzm (podagra), podobny do reumatyzmu, powstaje najczęściej u osób mało fizycznie pracujących, używających dużo trunków, mięsa; nadto z powodu wilgoci, przeziębienia, niezdrowego pożywienia, nadużyć płciowych. Objawy: Niekiedy jako zapowiedź występują: ból głowy, dreszcze, sztywność w członkach i t. d.; najczęściej rozpoczyna się nagle bólem w stawie palca nogi, lub ręki. Napady te powtarzają się coraz częściej i pozostawiają po sobie złogi soli moczanowej, w postaci guzów i zgrubień stawów. Różni się od reumatyzmu przedewszystkiem tem, że zajmuje stawy małe.

Leczenie: W napadzie, zawinąć bolesny członek w watę, wełnę, robić gorące okłady z piasku, zaparzonej koniczyny, z mieszaniny składającej się z mąki, tłuczonych dzikich kasztanów i otrąb, naparzania, lub kąpiele z koniczyny, słomy owsianej lub gałązek sosnowych. Pić dużo płynów, zwłaszcza napary z ziół, postawić w pobliżu kilka baniek, lub plaster z kantaryd; nosić na bolesnym członku futeralik z ceraty gładką stroną ku wewnątrz, pić tran, nosić pończochy zrobione z włosów psa, okładać liśćmi bukowymi, gruszkowymi, lub z podbiału; ból łagodzi bardzo nacieranie ręką drugiej osoby.

Zioła: Pić parę razy dziennie po szkance herbatki z goryczki, łopianu, wilżyny, bzu, jałowcu. W zatwardzeniu: Z brodawnika, centuryi. Moczopędne: Szałwia, skrzyp. Nadto tatarak, przetacznik. W chronicznym zażywać tesame zioła przez czas dłuższy.

Astma (duszność, kurcze piersiowe) występuje samoistnie, lub w chorobach krtani tchawicy, płuc, serca, żołądka, nosa; nadto z powodu przeziębienia, zatwardzenia, zmartwienia, nieumiarkowania w jedzeniu i piciu. Objawy: Nagłe napady duszności, trwoga, ściskanie w piersiach, oddech utrudniony, bicie serca, oziębienie kończyn, twarz zapadła i zsiniała. Napad, trwający od 10 minut do kilku godzin kończy się wykszusztuszeniem znacznej ilości śluzu i oddaniem moczu.

Leczenie: W napadzie ubranie rozpiąć, okno otworzyć, twarz skropić zimną wodą, piersi i plecy silnie nacierać, a potem robić gorące okłady, przyłożyć gorczyczniki, natrzeć terpentyną; gorące kąpiele rąk i nóg, lewatywy z octu, suche bańki; ciepłe napoje, czarna kawa. Potem pić dłuższy czas herbatkę z krwawniku, babki; w katarach płuc: Z krwawniku, anyżu, kopru, świetlika lek., ślazu; u nerwowych: Z kozłka lek., rozmarynu; w chorobach przewodu pokarmowego: Z centuryi; dla wywołania potów po przeziębieniu: Z bzu, lipy; w krwiopluciu: Z skrzypu, rdestu. W przypadkach rozpaczliwych, jako środek działający uśmierzająco papierosy, lub okadzenie z bielunia (Datura stramonium). belladonny, główek maku ogrodowego, kwiatów maku polnego, lub wdychanie dymu saletrzanego. Wystrzegać się dymu, przeziębienia, długiego mówienia.

Astma u dzieci występuje najczęściej w postaci kurczu krtani, u dotkniętych krzywicą i w chorobach piersiowych.

Leczenie: W napadzie wyjąć dziecko z kołyski, skropić twarz zimną wodą, natrzeć ramiona i nogi octem, wodą kolońską, lub spirytusem, zawinąć nogi i ręce

w ręczniki zmaczane w ciepłej wodzie, ewentualnie ciepła kąpiel. Dać herbatki z krwawnika.

Zioła jak u starszych.

Betki są to grzybki, które osiadają na błonie śluzowej ust małych dzieci w postaci drobnych, podobnych do kruszonek sera nalotów. Grzybki te mogą zająć części głębsze i dać powód do ciężkiej i niebezpiecznej choroby. Występuje przytem gorączka, niepokój, bezsenność, biegunka. Przyczyną jest ogólne osłabienie, brak czystości i zarażenie się najczęściej za pośrednictwem piersi.

Leczenie: Wymywać usta co 2 godziny $^1/_2$% rozczynem soli, naparem szałwii, pędzlować 2% rozczynem boraksu z miodem, lub glicyryną, lub 2% wodą utlenioną.

Bezdzietność, patrz Niepłodność.

Bezsenność występuje w wielu chorobach ostrych i chronicznych; nadto z powodu wysiłków umysłowych, bólu, kongestyi, przyzwyczajenia, zmartwienia, braku ruchu, z otrucia alkoholem, kawą, herbatą, bardzo często z powodu jedzenia bezpośrednio przed spaniem.

Leczenie: Przedewszystkiem usunąć przyczynę. Na noc uchylać okno, wieczerzę spożywać wcześnie, ciało obmywać chłodną wodą, kąpać się w rzece, używać przechadzki, uprawiać sporty, gimnastykę, czesać włosy przed spaniem, obmywać głowę, lub zrobić zimny okład, nogi kąpać w zimnej wodzie, wziąć całkowitą ciepłą kąpiel, liczyć w łóżku od 1 do 200 i wstecz, powtarzać w myśli znane wiersze, poruszać rytmicznie głową, aż do znużenia, wpatrywać się w jeden punkt. Przed spaniem wypić filiżankę kwaśnego mleka, lub zjeść jabłko.

Zioła: Pić parę razy dziennie po filiżance herbatki z krwawnika, anyżu, brodawnika, sanikuły,

Bezsenność u dzieci, niekiedy bez głębszych przyczyn, ustępuje pod okładem letnim, z dobrze wykręconego ręcznika, założonego wokoło piersi i brzuszka. Karmiąca matka powinna unikać mocnej kawy, herbaty,

i trunków. Dziecko należy często wynosić na świeże powietrze.

Nadto patrz: Krzyk dzieci.

Białe upławy powstają z przeziębienia, nadużycia kawy, potraw ostrych, długiego spania, nadużyć płciowych, czytania romansów, nadto w chorobach wycieńczających, blednicy, gruźlicy, skroflach, zapaleniach organów rodnych, hemoroidach, po poronieniach i t. d.

Leczenie: Proszek z kory dębowej, w małym płóciennym woreczku, lub gąbka namoczona w odwarze z kory dębowej, zastosowane miejscowo. Przestrzykiwanie 1% rozczynem ałunu, czopki z drożdży. Ciepłe kąpiele. Wystrzegać się potraw ostrych i trunków rozpalających, wieść życie higieniczne, pracowite. Pić herbatkę z szałwii. Zresztą leczenie powinno przedewszystkiem uwzględnić przyczynę.

Bicie serca nerwowe powstaje najczęściej z powodu wpływów psychicznych, wysiłków umysłowych, zatrucia alkoholem, tytuniem, kawą, zepsutem powietrzem, niedokrewności, blednicy. Napady trwają $^1/_4$ do $^1/_2$ godziny i kończą się bardzo często potami i oddaniem moczu.

Leczenie powinno przedewszystkiem usunąć przyczynę. Świeże powietrze, łagodne kąpiele, nacierania, umiarkowanie w jedzeniu i piciu. W czasie napadu, chorego rozebrać, na serce robić zimne okłady, nacierać łydki i podeszwy, aż do rozgrzania, ewentualnie w zatwardzeniu lewatywa. Wypić szklankę wody, lub łyżeczkę soku cytrynowego. W przypadkach cięższych, przyłożyć na okolicę serca gorczycznik, a nogi wykąpać w ciepłej wodzie.

Zioła: Pić herbatkę z kozłka lek., rozmarynu, krwawnika.

Bicie serca z powodu wad organicznych, patrz Choroby serca.

Biegunka nie zawsze jest szkodliwą, np. u dzieci w czasie ząbkowania, jeśli nie jest nadmierna, zapobiega

przekrwieniu głowy. Również po spożyciu niezdrowych, lub nadmiernej ilości pokarmów, stanowi objaw samoleczenia, przyczyniający się do szybkiego wydalenia szkodliwej treści; podobne znaczenie posiada w wielu chorobach ostrych, zwłaszcza w zakażeniach, ztąd środki gwałtowne wstrzymujące, jak opium i t. d. są prawie zawsze szkodliwe. Występuje nadto w chorobach kiszek (patrz: Katar kiszek, Czerwonka, Wymioty i Biegunka u dzieci i t. d.).

Leczenie: Po zaziębieniu i przeładowaniu żołądka, ścisła dyeta, kleiki, ciepłe ubranie, opaska wełniana, ciepłe okłady i ciepła herbatka. W biegunce przewlekłej nosić ciepłe pończochy i wełnianą opaskę, pić mleko z wodą wapienną, kleiki, a zwłaszcza borówki, czyli jagody czarne świeże lub suszone, znane od dawna jako środek bardzo skuteczny; nadto pić herbatkę z tataraku, rdestu, zażywać proszek z suszonych żołędzi, 2 razy dziennie na koniec noża, robić małe lewatywy z naparu borówek lub kory dębowej.

Biegunka u dzieci powstaje z powodu zaziębienia, przekarmienia, letnich upałów, ząbkowania.

Leczenie: Nie dać mleka, tylko kleiki, wodę białkową, lub odwar salepu. Pragnienie zaspakajać wodą białkową, wodą ryżową. Na brzuch okład ciepły, lub ewentualnie ciepła kąpiel. Wewnętrznie herbatka z rumianku lub z borówek (czarnych jagód).

Biegunka krwawa, patrz Czerwonka.

Bladaczka, patrz Blednica.

Blednica powstaje po chorobach wycieńczających; nadto z powodu złego odżywienia, zepsutego powietrza, siedzącego zajęcia, zmartwienia, tęsknoty, zawiedzionej miłości, zboczeń płciowych, nadużycia kawy, herbaty, mocnych lekarstw, ściskania się sznurówką, zaziębienia, czytania romansów, najczęściej u młodych dziewcząt, niekiedy bez widocznej przyczyny. Objawy rozwijają się powoli: Ogólne osłabienie, zawroty głowy, wstręt do wy-

siłków fizycznych i umysłowych, skóra i błony śluzowe blade, niesmak w ustach, bezsenność, tętno i oddech przyspieszone, skłonność do płaczu, brak apetytu, nudności, zgaga, różne bóle, zatwardzenie, niekiedy biegunka, regularność skąpa, bolesna, niekiedy obrzęki, zwłaszcza brzucha i nóg. Chorzy na blednicę zjadają chętnie kredę, mur, węgiel, ołówki.

Leczenie: Świeże powietrze, dobre odżywienie, u nerwowych wyjazd, zmiana otoczenia, unikanie wysiłków fizycznych i umysłowych, kąpiele słoneczne, rzeczne lub ciepłe, nacierania krótkotrwałe całego ciała chłodną wodą, z natychmiastowem wytarciem. Jeść jabłka, w które wbito parę gwoździ i upieczono; pić lekkie wino, w którem namoczono opiłki żelazne; do potraw dodawać selerów, pietruszki, szczawiu, szparagów, chrzanu; jeść sałatę z pokrzywy, rzodkiew. Dla pobudzenia apetytu pić herbatkę z centuryi. Bardzo skuteczną jest herbatka z mieszaniny ziół: Pokrzywy, tataraku, jałowcu, goryczki i kwiatu lipowego.

Blizny ospowe usunąć można w następujący sposób: Rozpiąć na małej drewnianej, z zaokrąglonymi brzegami podstawie delikatną skórkę, zmaczać w wodzie, zanurzyć potem w proszku pumeksu i ścierać tem twarz, nieco zwilżoną wodą, napinając odpowiednio skórę palcami. Po starciu, należy twarz pędzelkiem oczyścić i wodą obmyć. Powtarza się to, co 3-ci dzień. Pod wpływem tego nacierania złuszcza się stara skóra i narasta nowa. Leczenie to trwa od 2—10 miesięcy. Zbyt gwałtowne ścieranie może zaszkodzić!

Błonica, patrz Dyfterya.

Bolączka (czyrak, absces), t. j. obrzęk skórny, wypełniony ropą.

Leczenie: Z samego początku, gdy zapalenie nie przeszło w ropienie, okłady zimne z wody, lub lepiej wody kwaśnej (octan glinu), której kupić można w aptece, bez recepty. Potem okłady ciepłe z siemienia, bułki,

lub dla złagodzenia bólu, z liści lulku. Jeśli tworzą się bardzo często, może to być objawem zanieczyszczenia krwi, choroby cukrowej, lub nerek, (patrz odpow. ustępy).

Zioła. Pić herbatkę z ziółek krew czyszczących: Bratków, chmielu, liści orzecha włoskiego, sarsaparilli. Zalać 20 gramów smoły litrem zimnej wody i gdy woda nabierze koloru żółtego, zlać i pić płyn ten po kieliszku, parę razy dziennie.

Nadto patrz: Karbunkuł, Wrzody.

Ból biodra patrz Ischias.

Ból boku może być natury czysto nerwowej, lub reumatycznej, a wówczas nie ma gorączki, ani kaszlu i przy ucisku pewnych miejsc się wzmaga. Ustępuje pod wpływem gorczycznika lub ciepłego okładu z owsa (nadto patrz: Nerwoból, Reumatyzm). Jeśli wystąpią dreszcze, gorączka, kolka przy oddechaniu, wtedy należy się obawiać zapalenia płuc, lub opłucnej (patrz odpowiednie ustępy).

Ból brodawek piersiowych, patrz Brodawki piersiowe.

Ból brzucha (kolka brzuszna). Silne bóle w okolicy pępka i poniżej, najczęściej nerwowe, u osób histerycznych, połączone bardzo często z parciem na mocz, nudnościami, zimnymi potami, osłabieniem tętna; nadto z powodu przeziębienia pokarmów wzdymających, wzruszeń i wielu chorób organów brzusznych.

Trzeba odróżnić: Kolki jelitowe, które powstają z powodu potraw niezdrowych, wzdymających, młodego piwa, wina, zatwardzenia, zatrucia, silnych środków przeczyszczających, robaków, przeziębienia nóg i brzucha, zmartwień.

Kolki histeryczne, mające najczęściej swe źródło w organach płciowych.

·Kolki nerkowe, z powodu kamieni nerkowych i wątrobowe, z powodu kamieni wątrobowych.

Kolki z powodu nagromadzenia się krwi w czasie regularności.

Kolki z powodu różnych zatruć.

Kolki z powodu robaków.

Leczenie musi przedewszystkiem uwzględnić przyczynę. W napadzie: Ciepłe okłady, ewentualnie ciepłe kąpiele; brzuch smarować ciepłą oliwą lub innym tłuszczem, pić herbatkę z ziół: W jelitowej: Z rumianku, kopru, mięty; w histerycznej: Kozłka, rozmarynu; w wątrobowej: Z tataraku; w nerkowej: Z jałowca, tataraku; robaki patrz odpowiedni ustęp. Potem celem zapobieżenia nawrotom pić czas dłuższy herbatkę z pokrzywy, krwawnika, podbiału, bzu. W zatwardzeniu łagodny środek przeczyszczający, lub lewatywa.

Ból brzucha u małych dzieci, kolka brzuszna, występuje najszęściej z powodu przeziębienia, przeładowania, złego pokarmu, wiatrów, robaków.

Leczenie polega przedewszystkiem na usunięciu przyczyn (patrz: Wymioty i biegunka u niemowląt, Katar kiszek i t. d.). Brzuszek smarować ciepłą oliwą, robić ciepłe okłady z ziół, dać lewatywkę z wody, rumianku, lub czopek przeczyszczający z łoju, słoniny umaczanej w oliwie lub olejku. Herbatka z kopru, rumianku, mięty, kleiki, woda z ryżu, odwar z salepu.

Ból gardła, patrz Zapalenie gardła.

Bóle głowy. Rozróżniamy kilka rodzajów tego cierpienia.

Bóle z powodu kongestyi, czyli nawału krwi, ustępują pod wpływem okładów zimnych na głowę, ciepłych kąpieli nożnych i ruchu na świeżem powietrzu (zresztą patrz ustęp: Kongestya).

Bóle głowy gastryczne, z powodu niestrawności, zatwardzenia, robaków, siedzącego życia i t. d. ustępują po usunięciu przyczyny (patrz: Niestrawność, Katary żołądka, kiszek i t. d.).

Bóle głowy reumatyczne, z powodu przeziębienia, występują u osób, dotkniętych reumatyzmem lub artrytyzmem (patrz odpow. ustępy).

Migrena (patrz odpow. ustęp).

Newralgia (patrz odpow. ustęp).

Bóle głowy towarzyszą różnym ostrym i chronicznym cierpieniom.

Jako środki ból uśmierzające można polecić smarowanie spirytusowym rozczynem mentolu, opodeldokiem z mentolem (z apteki), przykładanie liści miętowych itd.

Zioła: Pić herbatkę z kozłku lub z mieszanki mięty, jałowcu, bzu, rumianku, goryczki i kory dębowej.

Ból krzyżów, patrz Postrzał, Reumatyzm, Ischias.

Ból łydek, patrz Kurcze łydek.

Ból mięśni, patrz Reumatyzm.

Ból nerwowy, patrz Nerwoból.

Ból oczu, patrz Zapalenie oczu.

Ból palca, patrz Zanogcica.

Ból twarzy, patrz Nerwoból.

Ból ucha, patrz Zapalenie ucha.

Ból zębów. Leczenie zależy od przyczyny. W kongestyi: Ciepłe kąpiele nożne z solą i sodą, środki przeczyszczające, np. gorzka woda; w gośćcowym, rozprzestrzeniającym się nieraz na całą szczękę: Ciepły okład z rumianku, ciepłe płukania z babki, kory dębowej, rdestu, malwy, plaster z much hiszpańskich, wielkości guldena, poza uchem i kawałeczek kamfory, w wacie lekko w**ożyć** do ucha.

Jeśli ból pochodzi z spróchniałego zęba, to włożyć doń kawałeczek kamfory, chloralu, waty, zmaczanej w kreozocie, karbolu, chloroformie, olejku goździkowym. Twarz nacierać opodeldokiem z mentolem, rozczynem mentolu w spirytusie, salmiakiem, zmieszanym z oliwą, lub eterycznym olejkiem gorczycznym, zmieszanym z dwoma częściami soku z czosnka. Wszystkich tych środków można nabyć tanio w aptece.

Robić głębokie wdechy, zatrzymać powietrze tak długo, jak tylko można, szybko wypuścić i powtórzyć to kilkakrotnie, a ból bardzo często ustąpi.

Nadto patrz: Kosmetyka zębów, Wypadanie zębów.

Bolesna regularność powstaje najczęściej z powodu zbyt małego otworu macicy, nadto z siedzącego życia, zatwardzenia, wzruszeń, przestrachu, przeziębienia, w niedokrewności i t. d.

Leczenie: Spokój, dyeta łagodna, na ból suche, ciepłe okłady z rumianku, z otrąb, po ustaniu regularności, brać czas dłuższy ciepłe kąpiele nasiadowe z siana, pić herbatkę z borówek, rumianku, krwawnika. Zresztą przedewszystkiem w leczeniu należy uwzględnić przyczynę (patrz Niedokrewność, Zatwardzenie i t. d.).

Brak apetytu jest objawem niemal wszystkich chorób ostrych i chronicznych, a zwłaszcza przewodu pokarmowego, nadto powstaje z powodu zatrucia alkoholem, kawą, lekarstwem i t. d.

Leczenie: Po objedzeniu się zachować post, w innych chorobach odpowiednie leczenie.

Zioła. Jeśli żołądek słaby, pić herbatkę z tataraku, piołunu, lipy; na kwasy żołądkowe: Herbatka z centuryi; na wzdęcia: Z mięty; jeśli występuje ciśnienie: Z krwawnika; po przejedzeniu: Z krwawnika.

Brak snu, patrz Bezsenność.

Brak stolca, patrz Zatwardzenie.

Bredzenie (majaczenie) występuje w chorobach gorączkowych i umysłowych.

Leczenie: musi uwzględnić przyczynę. W gorączce robić okłady zimne na głowę, chłodne zawijanie, lewatywy.

Nadto patrz: Gorączka.

Brodawki piersiowe bolesne, u karmiących. Aby zapobiedz temu cierpieniu, należy w końcu ciąży zmywać brodawki spirytusem z wodą. Jeśli brodawki są małe, to należy je palcami lub bańką gumową wyciągać.

Leczenie: Po każdem podaniu piersi, należy zmyć brodawkę letnią wodą, lub rozczynem spirytusu i posmarować śmietanką z białkiem, lub samem białkiem.

Niekiedy brodawki pękają i tworzą się rozpadliny. Rozpadliny te trzeba przypalić lapisem, przyczem nie należy dziecka do tej piersi przystawiać, aż po zagojeniu. Mogą one wywołać zapalenie gruczołu piersiowego (patrz Zapalenie piersi).

Brodawki skórne należy odróżnić od znamion. Występują najczęściej na rękach bez widocznej przyczyny, w postaci twardych, różnej wielkości guziczków, powstałych ze zgrubiałego naskórka; mają być zaraźliwe. *Leczenie:* Pędzlować kilka razy dziennie tinkturą z majek lekarskich (kantaryd) lub przyłożyć świeży codziennie takiż plasterek, z apteki. Nacierać dłuższy czas suchem mydłem, lub zakraplać esencyą octową z solą. Ściąć wierzchołek i przypalać raz na dzień lapisem, lub kwasem azotowym (ostrożnie!) Zapuszczać sokiem z jaskółczego ziela; odstające można u podstawy silnie związać jedwabiem, a uschną i odpadną.

Bronchit, patrz Zapalenie oskrzeli.

Choroba angielska (krzywica, rachitis) polega na rozmiękczeniu kości z powodu braków pewnych soli we krwi, powstaje zwykle od 6-go miesiąca życia do dwóch lat, z powodu błędów w odżywianiu i nieodpowiednich warunków higienicznych, jak wilgoć, brak słońca. Objawy: Główka w okolicy ciemienia miękka, pocąca się, zakończenie kości długich zgrubiałe, mostek wypuklony, nóżki krzywe, kręgosłup słaby, łatwo skrzywieniu ulegający. Organy wewnętrzne również osłabione, ztąd częste katary, biegunki, konwulsye, kurcze krtani.

Leczenie: Dużo słońca i powietrza, kąpiele z ziół, słodu; spać na materacyku z siana, lub włósia, podawać obok mleka, utarte, twardo ugotowane żółtka, zupę z ryżu, jęczmienia lub owsa, kawę żołędziową. Nie dawać kwasów, tłuszczów, chleba, ziemniaków, herbaty, kawy. Ciało zmywać szybko chłodną wodą i wycierać flanelą, okadzoną jałowcem. Dawać codziennie na koniec małego nożyka miałko utartego proszku z kości, w ogniu

spalonej, lub skorupki z jaja kurzego; podawać po troszku moszcz winny.

Zioła do kąpieli: Kmin, anyż, mięta, lewanda, melissa, ruta, szałwia, dziewanna. Należy je wygotować i wlać do kąpieli.

Choroba cukrowa powstaje często z życia niehigienicznego, nadużyć płciowych, wysiłków umysłowych, wzruszeń, zmartwień, nadużycia kwasów, zwłaszcza wina, nadto po uszkodzeniu wątroby, wstrząśnieniu mózgu i w wielu chorobach przewlekłych. Objawy: Cukier w moczu, ciągłe pragnienie, nienasycony głód, złe trawienie, zgaga, suchość w ustach, rozpulchnienie dziąseł, skóra sucha, łatwo pękająca, mocz obfity, jasny, ogólny świąd, częste czyraki i ropienia, obrzęki nóg, wychudnienie, a wreszcie najczęściej suchoty.

Leczenie: Unikać cukru, słodkich owoców, potraw mącznych, grochów, alkoholu, tytuniu.

Zioła: Pić herbatkę z siemienia lnianego, a zwłaszcza z liści borówek (czarnych jagód).

Choroby serca polegają najczęściej na wadach organicznych, jak zgrubienie i niedomykalność zestawek, zwyrodnienie samego mięśnia sercowego, lub na zmianach nerwowych. Powstają z powodu wielu chorób ostrych i chronicznych, reumatyzmu, płonicy, chorób wycieńczających, niedokrewności, wysiłków fizycznych, wpływów psychicznych, zatrucia kawą, tytuniem, alkoholem Objawiają się biciem serca, bólem, dusznością, sinością skóry, obrzękiem organów brzusznych, krwawieniami z płuc, a wreszcie ogólną puchliną.

Leczenie: Unikać wysiłków fizycznych i psychicznych, alkoholu, tytuniu, kawy, potraw wzdymających i wielkiej ilości płynów. W sprawach ostrych, zapalnych serca i worka sercowego, okłady zimne, w chronicznych, masaż, zwłaszcza brzucha, celem ułatwienia krążenia krwi.

Zioła: Celem oczyszczenia krwi, pić herbatkę z krwa-

wnika, podbiału; celem pobudzenia wymiany materyi: z babki, szałwii. Celem powiększenia ilości moczu: z jałowca.

Choroba św. Walentego, patrz Epilepsya.

Choroby umysłowe, patrz Obłąkanie.

Cholera występuje epidemicznie wśród ludności uboższej, żyjącej w złych warunkach higienicznych. Objawy początkowe: Zaburzenia w trawieniu, ból głowy, i członków; bardzo często jednak zjawiają się niemal naraz: Nieustanne wymioty i biegunka, trudny oddech, słabe tętno, zimne poty, kurcze w łydkach; twarz i kończyny sinieją, oczy zapadają i po paru dniach, lub nawet godzinach, występuje ogólny upadek sił.

Leczenie: W czasie epidemii wstrzemięźliwość w jedzeniu i piciu stanowi najlepszy środek zapobiegawczy.

Ciepłe okłady na brzuch, kamionki z gorącą wodą w nogach, ciepłe kąpiele, nacierania, ciepła herbata, kawa, lub herbatka z jałowca, dzięgla, piołunu, krwawnika. Bardzo skutecznymi okazały się ciemierzyca i arsen, w wysokiem, homeopatycznem rozcieńczeniu, po parę kropli kilka razy dziennie.

Choleryna (cholera swojska) występuje najczęściej w czasie letnich upałów, z powodu przeziębienia w porze wieczornej, przemoknięcia, niedojrzałych owoców, zepsutego mięsa, nieświeżej wody. Objawia się podobnie jak cholera, nagłymi wymiotami, biegunką i w krótkim czasie występującym upadkiem sił.

Leczenie: Z początku ścisła dyeta; okłady gorące na brzuch i nogi, ewentualnie ciepłe kąpiele; potem jako pożywienie kleiki, ryż, herbata, kawa; nadto pić herbatkę z kwiatu lipowego, mięty.

Choleryna u dzieci, patrz: Wymioty i Biegunka u niemowląt.

Chrypka występuje z powodu przeziębienia, długotrwałej mowy, śpiewu, nadużycia tytuniu, ostrych potraw;

nadto w odrze, dyfteryi, katarach i ciężkich schorzeniach krtani, jak: Kiła, rak, gruźlica, skrofle.

Leczenie: Po zaziębieniu, jeśli gorączka niezbyt wysoka, podać środki napotne, jak parę szklanek herbatki z cytryną, lub robić wdychiwania z gorącej wody, lub mleka. Gdy odchodzi flegma gęsta, lepka, wówczas sprawia ulgę żółtko ubite z cukrem i zmieszane z gorącą wodą, lub herbatką, mieszanina soku cytrynowego, miodu i cukru, po łyżeczce, mleko z śledzia, okłady wysychające na szyję.

Zioła: Po przeziębieniu pić herbatkę z bzu, lipy, rozmarynu, mięty, fiołków, szałwii; w chorobach płuc: z podbiału, kopru, świetlika, krwawnika, ślazu.

Ciała obce w gardle utkwione, starać się wyjąć palcem; położyć chorego na brzuchu i bić lekko ręką w kark, pobudzić kichanie, lub wymioty, drażniąc gardło palcem, lub piórem. Ości rybie można rozmiękczyć, popijając wodę z octem, potem wsunąć do gardła pióro gęsie, zmaczane w oliwie, kilka razy skręcić i wyjąć, lub kawałeczek surowego mięsa na nitce uwiązać, połknąć i szybko wyciągnąć. Jeśli ciało obce znajduje się głęboko, to lepiej zepchnąć je do żołądka, jedząc kaszę, chleb, kleik, pijąc wodę, oliwę, lub ewentualnie poddać się operacyi.

Ciała obce w nosie. Pobudzić do kichania szczyptą tabaki, lub piórkiem, wstrzyknąć strumień wody, lub oliwy do dziurki wolnej, wreszcie próbować wyjąć za pomocą haczyka, lub szczypczyków, co jednak lepiej powierzyć lekarzowi.

Ciała obce w tchawicy. Drażnić do kichania szczyptą tabaki, lub do wymiotów palcem, lub piórkiem, uderzać dłonią w plecy, między łopatkami. Dziecko wziąć za nogi, opuścić głowę na dół i palcem próbować wyjąć.

Ciała obce w oku można wydobyć za pomocą zwitka papieru, na końcu zwilżonego; włósie zgięte w pętlę, lub

piórko zmaczane w oliwie, lub oleju, przesuwać pod powieką; wkraplać oliwę. Taksamo postąpić w razie zaprószenia oka.

Ciała obce w uszach. Należy ucho wystrzykać letnią wodą. Owady jak: pchły, mrówki i t. d. zalać letnią wodą, lub oliwą, a wypłyną same, lub potem wyszprycować. Próby wydobycia ostrymi narzędziami kończą się zazwyczai ciężkiem okaleczeniem, a nawet głuchotą. Jeśli ucho zatyka nagromadzona woskowina, to należy ją rozmiękczyć, wkraplając ciepłe mleko, olejek migdałowy, oliwę, kłaść do ucha paski słoniny, wreszcie przestrzykać. Powinien to uczynić lekarz.

Cieczenie z ucha, chroniczne, występuje najczęściej u dzieci skrofulicznym; nadto po zapaleniu ostrem, po odrze, płonicy, ospie i t. d. Towarzyszy mu ból głowy, ból ucha, gorączka, obrzęk gruczołów okołousznych i t. d. *Leczenie*: Przestrzykiwać herbatką z rumianku, lub skrzypu i lekko zatykać watą, a przedewszystkiem leczyć chorobę podstawową.

Dobrze jest równocześnie podawać na wewnątrz herbatkę z ślazu, mięty, kory dębowej, bukwicy.

Ciężki oddech, patrz Astma.

Cuchnący oddech. Jeśli pochodzi z chorób żołądka, ustępuje po wyleczeniu przyczyny. Z próchnienia zęba ustępuje po wyczyszczeniu otworu w zębie, przy pomocy kawałeczka waty zmoczonej w kreozocie, lub karbolu. W katarze i zaflegmieniu gardła, należy płukać naparem szałwii, lub 5% roztworem ałunu. Zresztą płukanie miętą, zimną wodą z kilku kroplami kolońskiej wody, żucie pomarańczowej skórki, mięty, lub tataraku.

Zioła do płukania: Szałwia, borówki, kora dębowa, rumianek. Wdychanie par z odwaru, babki, krwawnika, pokrzywy. Dla wyleczenia i oczyszczenia krwi, pić przez czas dłuższy herbatkę z krwawnika, podbiału, babki, brodawnika, przetacznika, bzu, centuryi, wilziny.

Płukać chłodną wodą z sokiem cytrynowym.

Cukrzyca, patrz Choroba cukrowa.

Czarna krosta, patrz Karbunkuł.

Czerwonka występuje bardzo często, jako zaraźliwa epidemia; nadto wskutek nagłej zmiany temperatury, złego pożywienia lub zepsutej wody. Objawy: Brak apetytu, z początku zatwardzenie, dreszcze, bóle głowy, członków, gorączka, potem śluzowo-krwawa biegunka, z nieznośnem parciem.

Leczenie: Dyeta łagodna, kleiki, ryż, mleko, maślanka, miękie jaja; kąpiele ciepłe, stopniowo coraz cieplejsze od 28°—32° R.; okłady ciepłe, lewatywy kilka razy dziennie, z rumianku, oliwy (po 1/4 litra).

Zioła: Pić herbatkę z tataraku, rdestu, borówek, kwiatu pokrzywy, gotowanego w mleku. Dawać lewatywy z odwaru borówek, rdestu, kory dębowej, piołunu, tataraku. Zażywać proszek z żołędzi, kilka razy dziennie, na koniec noża.

Czkawka pochodzi z kurczenia się przepony brzusznej.

Leczenie: Pić po łyku wody zimnej, słonej, lub z cukrem, wypić łyżeczkę octu, lub soku cytrynowego, trzymać język przez pewien czas wyciągnięty, powstrzymać oddechanie i z ustami otwartymi chodzić po pokoju.

Czyrak, patrz Bolączka.

Delirium tremens (obłęd u pijaków). Najlepszym środkiem są zimne kąpiele (18° R.) kilka razy dziennie, przez 8—15 minut, z zimnym, często zmienianym okładem na głowę, ewentualnie u słabszych, zimne okłady na całe ciało.

Dna, patrz Artrytyzm.

Drgawki, patrz Konwulsye.

Drżenie powstaje z powodu ogólnego wycieńczenia, chorób przewlekłych, wzruszeń, nadużyć płciowych, zatrucia alkoholem, kawą, ołowiem, rtęcią.

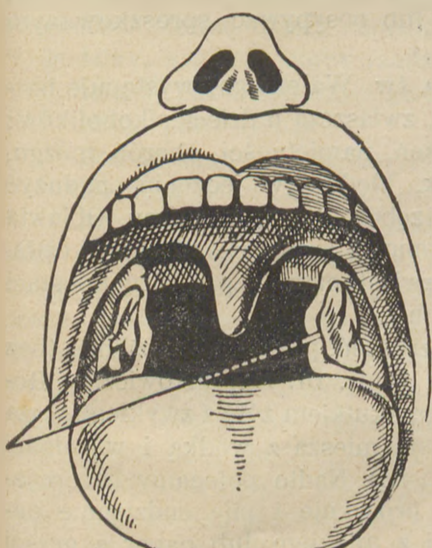
Leczenie: Chłodne obmywania całego ciała; herbatka, z piołunu, skrzypu, szałwii. Na drżenie rąk kąpać ręce

i ramiona w zimnej wodzie kilka razy dziennie przez 3 minuty, a potem wycierać wełnianą chustką, aż do rozgrzania, lub obmywać ręce i ramiona rano i wieczorem gąbką zmaczaną w zimnej wodzie, a potem rozcierać.

Duszność, patrz Astma.

Dyarya, patrz Biegunka

Dyfterya gardła (błonica), choroba występująca często epidemicznie u dzieci, niekiedy u dorosłych, w wysokim stopniu zaraźliwa. Polega na zapaleniu migdałków, gardła i krtani, z tworzeniem się białych błon i owrzodzeń. Rozpoczyna się naczęściej nagle dreszczami, gorączką, bólem gardła, utrudnionem połykaniem i chrypką. Obrzęk i błony, tworzące się na migdałkach i krtani, utrudniają oddech i wskutek tego występują objawy duszności, dziecko przechyla się w tył i trwożliwie chwyta się za gardło, oddech świszczący, wciąganie przy wdechach bocznych ścian klatki piersiowej, zsinienie skóry i błon śluzowych. Bardzo często powstaje odrazu zakażenie krwi, senność, drgawki i ogólny upadek sił. W błonicy pojawiają się często zwolna ustępujące porażenia, zwłaszcza krtani.



Dyfterya (błonica) gardła
a. Migdałki powiększone i pokryte białymi błonami dyfterytycznymi.

Leczenie: Okład wysychający na szyję, u starszych płukanie słoną wodą, herbatka ze skrzypu, kozieradki,

wodę z octem i miodem, wodą utlenioną. Pić oliwę 4 razy dziennie po małej łyżeczce. Surowica otrzymywana z sztucznie zarażonych koni, wstrzykiwana pod skórę chorego, skraca chorobę i obniża nieco śmiertelność, dlatego też zasługuje na uwzględnienie, zwłaszcza, że środki o wiele lepsze, jakimi rozporządza metoda lecznicza, zwana homeopatyą, są jeszcze mało bardzo znane i rozpowszechnione.

Dziąsła, patrz: Obrzęk dziąseł, Krwotok.

Dzikie mięso powstaje wskutek nadmiernego bujania tkanki przy gojeniu się ran. Należy je 2 razy dziennie przypalić lapisem, lub posypywać sproszkowanym ałunem.

Epilepsya (choroba św. Walentego) występuje bardzo często dziedzicznie, zwłaszcza u dzieci alkoholików; nadto z powodu wzruszeń, namiętności, chorób mózgu, rdzenia, wątroby, nerek, błędów w jedzeniu, nadużyć płciowych, próchnienia zębów, blizn, wad oczu. Objawia się nagłą utratą przytomności i drgawkami całego ciała. Napad rozpoczyna się zwiastunami w przeróżnej postaci i w rozmaitych organach.

Leczenie: Unikać wzruszeń, pożywienie roślinne (bez mięsa), nacieranie ciała wodą. Dr. Marcinkowicz w Rożnowie polecał z dobrym skutkiem żółć z zwykłego węża (Coluber austr.), którą się miesza z wódką i w całości wypija (najlepiej na wiosnę). Nadto polecamy korę z jemioły, którą się suszy, proszkuje i pije codziennie naczczo $^1/_2$ małej łyżeczki z mlekiem lub napar z garści pokrajanych łodyg na litr wody; sok z świeżych korzeni piwonii, 3 razy dziennie po małej łyżeczce z cukrem; nadto kozłek, lipa, rozmaryn.

Febra zimna, patrz Zimnica.

Fistuła zębowa powstaje przy zapaleniu okostnej zęba, przyczem powstaje ropa, która toruje sobie drogę na zewnątrz i przebija policzek około szczęki.

Leczenie: Po wyrwaniu spróchniałego zęba, fistuła

goi się sama. Dobrze jest płukać przytem herbatką z szałwii i robić ciepłe okłady z ziółek.

Fluksya powstaje z powodu próchnienia zęba, lub przeziębienia i przeciągów.

Leczenie: Ciepła kąpiel nożna, okłady ciepłe na twarz, płukanie odwarem z główek makowych. Patrz Ból zębów.

Gangrena (zimny rozpad). Bardzo dobry środek, przyrządza się w następujący sposób: 200 gramów sproszkowanej kory dębowej gotuje się w 4 litrach wody tak długo, aż pozostanie 500 gramów płynu, który się przecedza, studzi, macza szmatki i zmienia okłady co $^1/_2$ godziny, a potem coraz rzadziej.

Gardło, patrz Zapalenie gardła, Dyfterya gardła.

Glisty, patrz Robaki.

Głos utracony, patrz Chrypka.

Głuchota, patrz Zapalenie uszu, Ciała obce w uszach.

Gorączka występuje niemal w wszystkich chorobach ostrych i wielu chronicznych, nie stanowi więc sama przez się choroby, lecz jedynie objaw, co w leczeniu przedewszystkiem uwzględnić należy. Objawia się ogólnem osłabieniem, bólami głowy i całego ciała, brakiem apetytu, nudnościami, a przedewszystkiem podniesieniem temperatury ciała, która w stanie normalnym wynosi 36$^1/_2$ do 37$^1/_2$, tętna (norm. około 70 na minutę) i oddechu (norm. około 16 na minutę). Gorączka zwyczajna, szybko przemijająca może powstać z powodu wysiłków fizycznych, przeziębienia, nadmiernego rozgrzania na słońcu, wzruszenia, gniewu. Nagłą wysoką gorączką rozpoczyna się grypa (influenza), płonica (szkarlatyna), tyfus plamisty, stopniowo wznoszącą się, tyfus brzuszny, odra, przemijającą, występującą okresowo, malarya, tyfus powrotny i t. d.

Gorączka w suchotach rozpoczyna się zwykle powrotnymi wzniesieniami wieczornymi z dreszczami i potami. W malaryi, dreszcze i gorączka rozpoczynają się

w godzinach porannych. Zresztą sama gorączka nie może nigdy stanowić wyłącznego czynnika rozpoznawczego, ponieważ przebieg jej ulega bardzo częstym i znacznym zmianom i nawet śmiertelne choroby mogą być bez gorączki. Co więcej, w wielu przypadkach brak gorączki jest objawem niepomyślnym, świadczącym o braku wszelkiej reakcyi ze strony organizmu. Ztąd gorączkę należy bardzo często uważać za objaw wzmożonej walki tkanek z czynnikiem chorobotwórczym i obniżać ją jedynie wówczas, gdy nasileniem swym zagraża organizmowi. Zwalczać ją należy środkami jak najmniejsze zmiany w organizmie wywołującymi. Środki silne, działające zazwyczaj równocześnie na serce, jak antifebryna, antipiryna, salicyl i t. d. już niejednokrotnie zejście śmiertelne spowodowały.

Leczenie: Łóżko, dyeta łagodna, odwar, kleiki z owsa, rosół, kompoty, woda z sokiem owocowym. U silnych, jeśli nie ma dreszczów, okłady chłodne z wody, zmieniane, aż do obniżenia temperatury, ewentualnie w bardzo silnych gorączkach letnie kąpiele, lecz te może przepisać tylko lekarz. U słabszych obmywanie ciała wodą, wodą z octem, lub winem. Na bóle głowy w gorączce robić zimne okłady, jeśli nie ma potów; jeśli są, to stosować synapizma na stopy i łydki, lub dać lewatywę letnią, z paru łyżkami soli lub miodu.

Zioła: Herbatka z lipy, bzu, krwawnika, rozmarynu.

Gorączka u dzieci powstaje daleko łatwiej, aniżeli u dorosłych i jest również tylko objawem jakichś zmian wewnętrznych. W okresie ząbkowania występuje niekiedy lekka gorączka, nie mająca większego znaczenia. Również gorączkę może spowodować zatwardzenie; ustępuje ona zaraz po usunięciu przyczyny. Wysoka gorączka może wywołać u dzieci konwulsye, nie przedstawiające same przez się niebezpieczeństwa (patrz Konwulsye).

Leczenie powinno przedewszystkiem uwzględnić

przyczynę gorączki. Bezmyślne zwalczanie środkami farmaceutycznymi, jest zawsze szkodliwe. Jeśli ciało rozpalone, a nie ma dreszczów, należy robić u silnych okłady zimne, lub u słabszych zmywania chłodną wodą lub winem co 1/2 godziny tak długo, aż temperatura opadnie. W zatwardzeniu stosować lewatywki.

Gorączka bagienna, patrz Zimnica.

Gorączka kataralna, patrz Grypa.

Gorączka mleczna powstaje zwykle 4-go dnia po rozwiązaniu, wśród dreszczów, obrzęku piersi, bólu głowy. Ustępuje zwykle po przystawieniu dziecka. Ewentualnie robić chłodne okłady.

Gorączka połogowa powstaje z powodu zakażenia części rodnych, w czasie porodu; nadto z powodu zaziębienia, wzruszeń. Objawy: Dreszcze, podniesienie temperatury, bóle w brzuchu, niekiedy tak silne, że nawet ucisk przykrycia staje się nieznośnym, nudności, wymioty, pragnienie, zatwardzenie, niekiedy biegunka, wzdęcie brzucha i ogólny upadek sił.

Leczenie: W gorączce chłodne okłady, przestrzykiwanie letnią wodą części rodnych, w zatwardzeniu lewatywy. Herbatka z rumianku i mięty. Lewatywy z chłodnej wody z solą, kilka razy dziennie. Dobre wyniki daje zastrzykiwanie wysokich rozcieńczeń srebra, lub wcieranie maści z kolloidalnego srebra, co, rzecz naturalna, może wykonać tylko lekarz. Gorączka połogowa jest chorobą bardzo niebezpieczną i do uleczenia trudną.

Gościec, patrz Reumatyzm, Artrytyzm.

Grypa (influenza) występuje epidemicznie, przyczem zapada zazwyczaj 4/5 całej ludności. Objawy: Gorączka dochodząca do 40°, katar dróg oddechowych z kaszlem, ogólna niemoc i ból w członkach, bardzo często schorzenie przewodu pokarmowego, wymioty, biegunka, ból głowy bezsenność, niekiedy majaczenie, lub nadzwyczajnie silne bóle reumatyczne. Jako powikłanie występuje bardzo często niebezpieczne zapalenie płuc, obja-

wiające się podniesieniem gorączki i przyspieszeniem oddechu. Grypa trwa zazwyczaj dni 7, jeśli dłużej to należy przypuścić jakieś powikłanie. Pozostawia bardzo często różne schorzenia następowe.

Leczenie: Zaraz z początku należy się wypocić. obłożyć kamionkami z gorącą wodą, dobrze przykryć i pić napar bzu, rumianku, lub rozmarynu. Później w razie wysokiej gorączki bez dreszczów, obmywanie całego ciała chłodną wodą z octem. Zażyć z początku co godzinę po 1 kropli spirytusu kamforowego z mlekiem.

Guzy hemoroidalne, patrz Hemoroidy.

Gruczoły, patrz Obrzęk gruczołów.

Gruźlica, patrz Suchoty.

Hemoroidy polegają na rozdęciu i pękaniu żył w kiszce odchodowej. Powstają wskutek długotrwałego zatwardzenia, używania siedzenia z otworem w środku (gumowe poduszki), życia siedzącego, długiej jazdy konnej, lub trzęsącą bryczką, upadku, długich i męczących przechadzek. Niewielkie, nie powodują żadnych dolegliwości, znaczne, wywołują wzdęcia, ból w kiszce, parcia, krwotoki, bolesne guzy, ulegające niekiedy zapaleniu. Krwawienia hemoroidalne nagle zatrzymane, mogą spowodować przekrwienia mózgu, płuc i innych organów.

Leczenie: Letnie kąpiele z odwaru skrzypu, lub kory dębowej, letnie lewatywy; na ból, ciepłe okłady. Przytem dyeta przeczyszczająca, ewentualnie łagodne środki rozwalniające (patrz Zatwardzenie).

Zioła: Pić herbatkę z krwawnika, rdestu, a celem oczyszczenia krwi: z bzu, babki, lub sok pokrzywy (po $^1/_2$ małej łyżeczki codziennie).

Miejscowo stosować maść: 6 kasztanów posiekanych drobno, zalanych tłuszczem, prażyć na ogniu przez godzinę, a po ostudzeniu przetrzeć tłuszcz przez sitko. Lub: Masła, soli i terpentyny po łyżeczce dobrze zmieszać i smarować guzy, kilka razy dziennie. Bardzo sku-

tecznymi okazały się lewatywy z zimnej wody i smarowanie guzów olejem lnianym z wodą wapienną.

Hemoroidy w ciąży powstają bardzo często z powodu zatwardzenia, ztąd należy przedewszystkiem w leczeniu to mieć na względzie (patrz zatwardzenie w ciąży). Letnie kąpiele nasiadowe (23° R.).

Hypochondrya. (Śledziennictwo). Choroba polegająca na ciągłem przygnębieniu, występująca najczęściej u osób, siedzące życie prowadzących i umysłowo pracujących.

Leczenie: Codzienne dłuższe przechadzki, zwłaszcza pod górę, dłuższe podróże, sporty, zwłaczsza na świeżem powietrzu, jak jazda, wiosłowanie, kręgle, kąpiele, wesołe towarzystwo, nacieranie rano ciała, zwłaszcza brzucha, chłodną wodą, usunięcie zatwardzenia (patrz Zatwardzenie).

Hysterya i atak nerwowy występuje prawie wyłącznie u kobiet, z przyczyn podanych przy rozdrażnieniu nerwów. Objawy występują w różnej postaci i dotykają naprzemian różne organy; wogóle zmienność jest cechą histeryi: Niepokój, niecierpliwość, ból głowy, brak apetytu, ziewanie, płacz, śmiech, spazmy, drgawki, utrata przytomności, zesztywnienie, znieczulenie, porażenie i t. d. i t. d. Nie ma organu, któryby nie mógł być w chorobie tej dotknięty.

Leczenie jak w rozdrażnieniu nerwów: Ruch, zajęcie na świeżem powietrzu, w ataku chorego rozebrać, otworzyć okno, twarz skropić zimną wodą, dać wąchać ocet, eter, amoniak, wodę kolońską, potem pić czas dłuższy napar z kozłka, mięty, lipy, lub liści pomarańczowych. Na bolesne kurcze smarować wodą kolońską, opodeldokiem (z apteki) kąpać w odwarze z kozłka (kilka garści na kąpiel).

Influenza, patrz Grypa.

Ischias, ból tylnej części biodra, promieniujący wzdłuż nogi, aż do kostki; powstaje z powodu przeziębienienia, przemoczenia, ucisku, obrażenia, z powodu

zbyt twardego siedzenia, nowotworów w miednicy, chronicznego zatwardzenia, hemoroidów, ciąży; nadto w reumatyzmie, artrytyzmie, gruźlicy, malaryi.

Leczenie: Ciepłe kąpiele, gorące okłady, masaż, gorczyczniki, nacierania spiritusem kamforowym, pędzlowania jodyną, kwasem solnym (ostrożnie raz na dzień).

Zioła: Pić herbatkę z bzu, kozłka, rozmarynu, wilziny, łopianu, sanikuły.

Jęczmień na powiece. Krosta czerwona, twarda, powstająca na powiece, wśród świądu i pieczenia; po kilku dniach pęka, przyczem wydobywa się z wnętrza biaława ropa.

Leczenie: Obmywać odwarem ślazu i przykładać kataplazmy z siemienia, chleba rozmoczonego w mleku, lub utartego jabłka.

Język obłożony zeskrobywać tępą stroną noża i płukać rozczynem sody.

Kamienie nerkowe powstają najczęściej z powodu nadużycia alkoholu, kwaśnego wina, za dużych ilości mięsa, otyłości, podagry, siedzącego życia. Objawy: Nagłe napady silnych bólów w okolicy nerek, dreszcze, gorączka, poty, niekiedy krew w moczu, drgawki. Bóle te ustępują z chwilą przedostania się kamyczków przez przewody nerkowe.

Leczenie: Dużo płynów, mleko, maślanka, winogrona, borówki, poziomki, ogórki, sałata, naczczo łyżkami oliwa. W czasie napadu gorące okłady, lub kąpiele ze słomy owsianej, lub skrzypu. Sok z całej cytryny zmieszać z 3 łyżkami oliwy i cukrem i pić po łyżeczce. Dawać lewatywy z wody z gliceryną. (1 łyżkę na litr).

Zioła. Pić herbatkę z skrzypu, rdestu, tataraku, jałowcu, perzu.

Kamienie wątrobowe, patrz Kolka wątrobowa.

Karbunkuł (czarna krosta) powstaje z powodu zarażenia, najczęściej przez ukłucie owadu, który poprzednio spożywał zgniłe szczątki. Naprzód zjawia się swędzący

pęcherzyk wielkości ziarnka prosa, który w kilkanaście godzin zmienia się w szarą plamkę, wielkości soczewicy, przybierającą czerwono-fioletową barwę. Równocześnie tworzą się wkoło nowe pęcherzyki, występuje gorączka i ogólne zatrucie.

Leczenie: Krostę przeciąć, obmyć i robić okłady z wody karbolowej, sublimatowej, lub kwaśnej z octanu glinu. Jeśli naciek sięga głęboko, należy w kilku kierunkach przeciąć i robić okłady (patrz Zatrucie krwi).

Kaszel jest to jeden z objawów chorób dróg oddechowych.

Leczenie: Przedewszystkinm należy leczyć choroby podstawowe. Kaszel łagodzą następujące środki: Ciepłe napoje, zwłaszcza herbatka z ziół, jak podbiału, ślazu, kwiatu lipowego; osłodzona woda, cukier utarty z żółtkiem i zalany ciepłą herbatą; wody mineralne, zwłaszcza szczawnicka z ciepłem mlekiem; miód utarty z sproszkowaną miętą zażywany po łyżeczce; mleko migdałowe, zwłaszcza w kaszlu krtaniowym; flanela natarta kamforą i przyłożona na piersi. W kaszlu kokluszowym dawać oliwę, zmieszaną pół na pół z syrupem ślazowym, lub zwykłym kilka razy dziennie po łyżeczce.

Ponadto pić herbatkę z następujących ziół: Po przeziębieniu: Bez, kwiat lipowy, szałwia, rozmaryn, mięta, fiołki. W chorobach płuc: Podbiał, świetlik, krwawnik, kminek, malwa, przetacznik. W katarach przedawnionych: Babka. W zaflegmieniu: Bukwica, borówki. W osłabiających nocnych potach: Szałwia. W skłonności do krwotoków: Rdest. Wszystkie te zioła zyskują na skuteczności, jeśli je osłodzimy miodem.

Kaszel z gorączką patrz: Grypa; zapalenie oskrzeli; z gorączką, bólem, lub krwiopluciem patrz: Zapalenie płuc, Zapalenie opłucny; długotrwały z wychudnieniem patrz: Suchoty, Zapalenie oskrzeli chroniczne, Rozdęcie płuc.

Kaszel u dzieci powstaje najczęściej z powodu prze-

ziębienia. Może być objawem choroby cięższej dróg oddechowych, a wówczas towarzyszą mu poważniejsze objawy, jak gorączka, ból, duszność i t. d.

Leczenie: Zwykły kaszel bez zmian większych łagodzą środki tesame, co u starszych (patrz powyżej) Doskonałym środkiem jest sok z marchwi: Ugotowaną marchew potłuc, sok wycisnąć i smażyć go aż do gęstości ulipku. Zresztą ziółka jak u dorosłych.

Katar kiszek ostry powstaje z powodu przejedzenia, lub niezdrowych pokarmów, niedojrzałych owoców, zimnej, lub zepsutej wody, nadużycia lekarstw, przeziębienia; u dzieci częsty, w czasie odstawienia od piersi i nieodpowiedniego żywienia. Objawia się brakiem apetytu, pragnieniem, bólem w brzuchu, biegunką, osłabieniem, gorączką, parciem, śluzem w stolcu i t. d.

Leczenie: Unikać surowych owoców, ciężkiego chleba, kwasów, słodyczy, ziemniaków, grochów, korzeni. Na bóle smarować ciepłą oliwą i robić ciepłe okłady.

Zioła: Pić herbatkę z piołunu, szałwii, centuryi, krwawnika, rumianku, jałowca. W długotrwałej biegunce, lewatywy z odwaru kory dębowej, w zaparciu lewatywy z wody mydlanej, słonej, lub oliwy.

Nadto patrz: Biegunka, Wymioty i biegunka u dzieci, Choleryna.

Katar kiszek przewlekły występuje po ostrym, lub rozwija się samoistnie z tych samych przyczyn. Obejmuje najczęściej kiszkę grubą i objawia się wzdęciem, bólem, odbijaniem, wymiotami, zgagą, wychudnieniem, stolcem wolnym i zapartym naprzemian, pomieszanym z znaczną ilością śluzu.

Leczenie: Kąpiele ciepłe całe, lub nasiadowe, lewatywy. *Zioła*, jak w katarze ostrym.

Katar krtani, patrz Chrypka.

Katar nosa najczęściej z przeziębienia, po nagłej zmianie temperatury, przemoczeniu nóg, głowy i t. d. polega na zapaleniu błony śluzowej nosa.

Leczenie: Z początku ciepła kąpiel nożna z gorczycą, ługiem, lub solą, kataplazm gorczyczny między łopatki, sucha parówka w łóżku; nos smarować tłuszczem, pić herbatkę z rumianku, bzu, rozmarynu, lipy; wąchać mieszaninę amoniaku i karbolu ze spirytusem (8 : 5 : 15). Przez dwa dni używać jaknajmniej pokarmów płynnych, rozetrzeć terpentynę, lub olejek sosnowy na dłoni i wdychać.

Zioła: Pić herbatkę z kwiatu lipowego, rumianku, bzu, rozmarynu.

Katar nosa u dzieci (sapka). Choroby tej nie należy lekceważyć, ponieważ utrudnia dziecku ssanie, a nadto może rozwinąć się w inną ciężką chorobę Po kąpieli nie pozostawiać dzieci bez przykrycia, nie podawać piersi zziębniętej, pieluszkę zawsze ogrzać.

Leczenie: Nosek smarować oliwą, wstrzykiwać pokarm.

Katar oskrzeli, patrz Zapalenie oskrzeli.

Katar pęcherza moczowego powstaje z powodu przeziębienia, kamieni pęcherzowych, młodego zimnego piwa, chorób wenerycznych, uderzenia, upadku, zbyt długiego zatrzymywania moczu i zbyt energicznego leczenia chorób cewki moczowej. Objawy: Piekący ból w pęcherzu, promieniujący ku dołowi, parcie na mocz, z trudnością oddawany, bardzo często nudności, wymioty, pragnienie Mocz mętny, zawierający śluz.

Leczenie: Unikać trunków, korzeni; natomiast mleko, maślanka, kleiki. Ciepłe okłady na pęcherz, ewentualnie, ciepłe kąpiele nasiadowe, z dodatkiem słomy owsianej, lub gałązek sosnowych Naparzania z rumianku (usiąść nad naczyniem z gorącym rumiankiem).

Zioła: Pić herbatkę z rdestu, świetlika, malwy. W chronicznym katarze: Z świetlika lek., malwy, wilżyny, borówek.

Katar piersiowy, patrz: Grypa, Zapalenie oskrzeli, Suchoty.

Katar żołądka ostry występuje najczęściej wskutek przejedzenia, zatrucia alkoholem, zepsutymi pokarmami, szybkiego jedzenia bez należytego zżucia, męczącego ruchu zaraz po posiłku, picia zimnej wody po gorącej strawie, silnych wpływów psychicznych, zaziębienia, wreszcie bardzo częsty u osób osłabionych, ozdrowieńców, dzieci, zwłaszcza po odstawieniu od piersi.

Leczenie: Jeśli błąd w dyecie, lub zatrucie, to pobudzić wymioty przez wypicie szklanki letniej wody i drażnienie podniebienie palcem, lub piórkiem. Zachować przytem ścisły post, potem zwolna kleiki, woda z sokiem owocowym i t. d. Na brzuch okład ciepły z wody lub mięty, w zaparciu żywota lewatywa.

Zioła, patrz Katar żoł. chron.

Katar żołądka chroniczny rozwija się po ostrym, lub samoistnie z powodu długotrwałych błędów w jedzeniu, zatrucia alkoholem, lekarstwami; nadto w chorobach serca, wątroby i t. d. Objawia się bólem w dołku, zwłaszcza po jedzeniu, niesmakiem, brakiem apetytu, odbijaniem, zgagą, drażliwością, cerą szaro-żółtą, niekiedy biegunką z następowem zaparciem, ogólnem osłabieniem.

Leczenie: Jeść mało, a częściej, potrawy łatwo strawne. mleko, maślankę, polewki mleczne, kleiki, ryż, grysik, miękko ugotowane jarzyny, owoce, kompoty, miękkie jaja, chleb śrutowy, bułki czerstwe, sucharki, chude mięso, soki owocowe, roztarty groch, świeże masło; natomiast unikać ciężkich tłuszczów, kwasów, korzeni, wędlin, sosów, ziemniaków, ciężkiego chleba, placków, ciastek, starego sera, alkoholu, twardych grochów. Uważać na wypróżnienia, ewentualnie stosować lewatywy, okłady wysychające na brzuch, zmywanie i wycieranie całego ciała chłodną wodą.

Zioła: Po zaziębieniu pić herbatkę z bzu i rozmarynu; po wzruszeniach: Z kozłka i bukwicy; w biegunce: Z tataraku, kory dębowej, piołunu, babki, borówek; w za-

parciu: Z krwawnika, centuryi; w osłabieniu żołądka: Z kwiatu lipowego, anyżu, kopru; na poprawienie apetytu: Z centuryi, goryczki.

Kiła, patrz Syfilis.

Kiszki, patrz Katar kiszek, Biegunka, Czerwonka.

Klimax, patrz Ustawanie regularności.

Koklusz występuje epidemicznie wśród dzieci od 1 do 10 lat najczęściej na wiosnę i w jesieni; jest zaraźliwy. Rozpoczyna się powoli wśród objawów kataralnych, które się stopniowo powiększają, a wreszcie przechodzą w kaszel kurczowy, napadami występujący. W napadach tych, trwających od 1 do 5 minut, mięśnie są napięte, oczy wypuklone, przekrwione, łzawiące, twarz sina; niekiedy powstają krwotoki z nosa, z płuc; napad kończy się wykrztuszeniem znacznej ilości śluzu.

Leczenie: Dyeta łagodna, niedrażniąca; żywić zaraz po napadzie; kąpiele ciepłe (28° R.); zmiana powietrza; woda szczawnicka z ciepłem mlekiem; ciepłe okłady na piersi; smarować piersi i plecy maścią z pieczonej cebuli i smalcu.

Zioła: Pić herbatkę z szałwii, bzu, fiołków, lipy, kopru, mchu islandzkiego, nadto oliwa zmieszana z syrupem ślazowym, kilka razy dzienie po łyżeczce.

Kolka brzuszna, patrz Ból brzucha.

Kolka wątrobowa występuje zazwyczaj z powodu przechodzenia kamieni przez przewody żółciowe, a objawia się strasznym bólem w podżebrzu prawym; wystąpić mogą przytem dreszcze, gorączka, wymioty, żółtaczka. Do choroby tej usposabiają: Siedzące życie, tłuste mięsne potrawy, trunki, zmartwienia, a w szczególności ściskanie się sznurówkami.

Leczenie: Kąpiel ciepła, okłady gorące, smarowanie ciepłą oliwą, lewatywy, kilka kropli eteru na cukrze. Potem pić wodę karlsbadzką, oliwę zaprawioną z kilku kroplami olejku miętowego, lub jeśli sprawia obrzydzenie, dawać lewatywy z dwóch kwaterek oliwy 3 razy na tydzień.

Zioła: Pić herbatkę z kozłka, jałowca, piołunu, szałwii.

Kołtun jest to choroba włosów, w której sklejają się one w pęki, z powodu braku czystości. Towarzyszą mu bóle reumatyczne krzyżów, zawroty głowy, szum w uszach,

Leczenie: Myć głowę naparem dziewanny, barwinku, rozmarynu, lewandy, szałwii, a gdy nieco odrośnie odciąć nożyczkami, a potem głowę strzedz przed zaziębieniem.

Kongestya, uderzenie krwi do głowy, udar mózgowy (apopleksya i porażenie). Wszystkie te choroby powstają z powodu przekrwienia, lub wybroczyny krwawej w mózgu u osób starszych, otyłych, nadużywających trunków, lub pracujących na upale z pochyloną głową np. żniwiarzy. Udar powstaje nagle, lub poprzedza go ból głowy, odurzenie, senność i t. d. Rozróżniamy 3 rodzaje udaru: Lekki, objawiający się odurzeniem i osłabieniem i niekiedy częściową utratą przytomności; cięższy, z zupełną utratą przytomności, z nieczuleniem i porażeniem połowy ciała i piorunujący.

Leczenie: Chorego porozpinać, ułożyć głowę wzniesioną nieco wyżej, zmieniać zimne okłady na głowę, a ciepłe na nogi, gorczyczniki na łydki, lewatywy z wody z solą, lub octem, ewentualnie upust krwi, lub pijawki poza uszami.

Patrz nadto: Porażenie i zesztywnienie.

Kontuzye z powodu upadku, uderzenia i t. d.

Leczenie: Okłady z zimnej wody, wody z octem, kwaśnej wody z octanu glinu (alum. acet.) lub słabego roczynu arniki (z apteki).

Konwulsye (drgawki) występują najczęściej u dzieci w czasie ząbkowania, z powodu silnego bólu, robaków, niezdrowego odżywiania, przestrachu, nadto w wielu chorobach ostrych i chronicznych, jak gorączki wysypkowe, tyfoidalne, zapalenie organów wewnętrznych, zwłaszcza nerek i mózgu. Objawy: Kurcze mięśni twarzy,

pewnych członków, lub całego ciała, szczękanie zębami; na ustach piana, oczy zwrócone w słup, utrata przytomności.

Leczenie: Konwulsye, występujące u dzieci bardzo często z powodu niestrawności, zatwardzenia, ustępują po usunięciu przyczyny. Należy dać przeczyszczającą lewatywkę, lub czopek z łoju, zmaczany w olejku rycynowym. Na drgawki powstające z powodu bólu i w czasie ząbkowania, robić kąpiele ciepłe i dawać lewatywki. Konwulsye połączone z gorączką, są niekiedy zapowiedzią cięższych chorób wewnętrznych; należy wówczas obniżyć gorączkę najlepiej przez okłady, lub zmywanie chłodne wodą, lub wodą z octem i zimne okłady na głowę. Drgawki nerwowe ustępują najłatwiej w kąpieli z odwaru kilku garści kozłka.

Nadto patrz: Gorączka u dzieci.

Kości, patrz Próchnienie kości, Zapalenie kości.

Kosmetyka skóry.

Skóra sucha, łuszcząca się, łatwo pękająca: Zwilżyć twarz, ręce, szyję na noc świeżą śmietanką i w kilka minut potem lekko zetrzeć miękką chusteczką; zamiast mydła używać kromki pszennego chleba, namoczonego w wodzie deszczowej, lub odwaru otrąb pszennych; myć się w wodzie, dobrze wygotowanej z mączką ryżową; zwilżać skórę mlekiem migdałowem, z kilku kroplami tinktury benzoesowej; myć się w miękkiej wodzie, z kilku kroplami wody kolońskiej, lub z małą ilością boraksu, lub sody; nacierać od czasu do czasu skórę wódką; nacierać odwarem z nasion pokrzywy.

Zmarszczki: Nacierać na noc opodoldokiem, rano zamiast mydła użyć tegosamego środka i zmyć go w końcu letnią wodą. Najważniejszym warunkiem pięknej zdrowej cery, jest czystość krwi, unikanie potraw ostrych, trunków, nagłych zmian temperatury.

Nadto patrz: Wągry, Piegi, Plamy, Pękanie skóry, Liszaje

Kosmetyka włosów. Włosy należy utrzymywać czysto, skórę głowy zmywać mydlinami i napuszczać spirytusem, z paru kroplami olejku rozmarynowego; zmywać rumem. Aby szpecące włosy z twarzy usunąć, posmarować szmatkę szewską smołą, nieco rozgrzać i na to miejsce przylepić, gdy zastygnie, wraz z przylepionymi włosami oderwać. Pojedyńcze włosy rosnące np. w kątach ust, na brodawkach i t. d. należy wyciągnać małymi szczypczykami. Włosy tego rodzaju usuwają obecnie prądem elektrycznym.

Nadto patrz: Wypadanie włosów.

Kosmetyka zębów. Zęby należy codziennie, zwłaszcza wieczorem, myć miękką szczoteczką. Do czyszczenia zębów najlepszy jest proszek kredowy z miętą, krople miętowe, napar szałwii, lub sproszkowany węgiel lipowy. Rzymianie nacierali zęby łupinami orzecha włoskiego.

Chwiejące się zęby, dziąsła obrzękłe i krwawiące: Garść szałwii, ruty i melissy zalać 2 kwaterkami spirytusu, lub wina i, gdy naciągnie, trzymać po troszku w ustach; pędzlować tinkturą z myrrhy. Chwiejące się zęby, płukać kilka razy dziennie apteczną sodą rozpuszczoną w wodzie (na koniec noża na szklankę) lub roztworem aloesu (łyżeczkę na szklankę). Kamień osadzający się na zębach należy zdjąć drewienkiem. Czarne zęby nacierać proszkiem kwiatu siarkowego.

Ból zębów, fluksya, obrzęk dziąseł, patrz odnośne ustępy.

Krosty na twarzy, patrz Trądzik, Strupy.

Krtań, patrz Zapalenie krtani, Chrypka.

Krwawienie, patrz Krwotoki, Krwawienie z kiszki, patrz Hemoroidy.

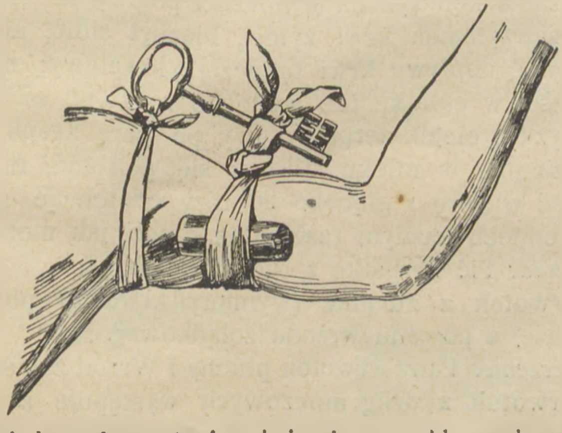
Krwi zatrucie, patrz Zatrucie krwi.

Krwawa biegunka, patrz Czerwonka.

Krwotoki powstałe z powodu uszkodzenia naczyń krwionośnych, rany kłutej, dartej, ciętej lub miażdżonej.



Tamowanie krwotoku z artyryi szyjnej (u dołu) z artyryi skroniowej (u góry), przez naciskanie naczynia krwionośnego palcem.



Tamowanie krwotoku z arteryi ramieniowej przez ucisk wywołany wałkiem i skręconą około ramienia chustką.

Leczenie: Część obrażoną ułożyć wyżej, robić okłady z zimnej wody z kilku kroplami arniki. Jeśli krwotok groźny, należy tamować, uciskając kompresem, lub gazą ranę, a nadto naczynie krwionośne położone bliżej serca, a więc przy krwotoku z nogi należy związać podudzie silnie powyżej rany, lub ucisnąć naczynie krwionośne. Nadto należy potem brzegi rany ku sobie zbliżyć i zeszyć; ranki małe wystarczy zalepić lepkim plastrem. Dobrze tamuje krwotoki 10% rozczyn żelatyny w wodzie słonej. Przed użyciem nieco ogrzać, aby stała się płynną, zmoczyć kawałki waty i do rany przykładać. Krwotoki z niewielkich ran, dobrze tamuje popiół ze świeżo spalonego płótna lub bawełny.

Krwotok płucny powstaje w chorobach płuc, a przedewszystkiem w gruźlicy, w chorobach serca i naczyń krwionośnych, a niekiedy jako t. zw. krwotok zastępczy z powodu zatrzymania regularności. Krwotok pochodzący z płuc różni się od krwotoku żołądkowego jasną barwą i pienistością.

Leczenie: Bezwzględny spokój, na klatkę piersiową i serce okład zimny, na nogi gorący, lub gorczyczniki. Podwiązanie kończyn na wysokości połowy ramion i ud, celem zatrzymania krwi żylnej, niezbyt silne, aby nie zatamować dopływu krwi tętniczej; lewatywy; na wewnątrz sól w opłatku lub wodnego rozczynu co $^1/_4$ godziny łyżkę; olejek terpentynowy po parę kropli kilka razy dziennie w mleku. Ułożyć się poziomo, ramiona podnieść w górę i głęboko 20 razy odetchnąć, zatrzymując oddech każdym razem tak długo, jak można.

Zioła: Pić herbatkę z rdestu i skrzypu.

Krwotok z żołądka (wymioty krwawe) powstaje najczęściej z powodu wrzodu żołądkowego.

Leczenie: Patrz Krwotok płucny i Wrzód żołądkowy.

Krwotok z dróg moczowych występuje z powodu uderzenia, skoku, zapalenia i kamieni w nerkach

i pęcherzu, nadużyć płciowych i zatrucia np. olejkiem terpentynowym.

Leczenie: Spokój, okłady zimne na pęcherz, okolicę nerek i międzykrocza.

Zioła: Pić herbatkę z skrzypu i rdestu.

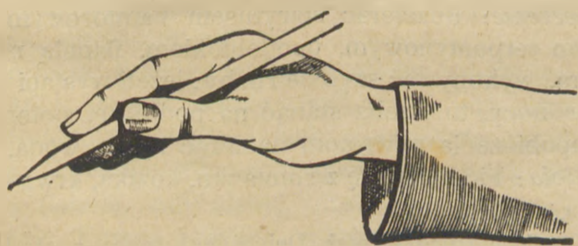
Krwotok z dziąseł. Płukać odwarem z kory dębowej, szałwii; pędzlować sokiem cytrynowym, rozczynem ałunu, octem. Kamień zębowy zdjąć twardem drewienkiem.

Krwotok z nosa u krwistych nieszkodliwy. U niedokrewnych należy tamować: Zwolnić kołnierz, robić okłady zimne na nos i czoło, wciągać w nos zimną wodę zakwaszoną octem, lub ałunem, na plecy okład gorczyczny, zanurzyć ręce w gorącej wodzie. Ręce wznieść do góry, nozdrza zatkać paskami płótna zmaczanymi w occie, lub watą, kłaść do nosa kawałeczki lodu, wstrzyknąć świeży sok cytryny. Przy częstszych krwotokach kąpiele nożne gorące z ługiem i solą.

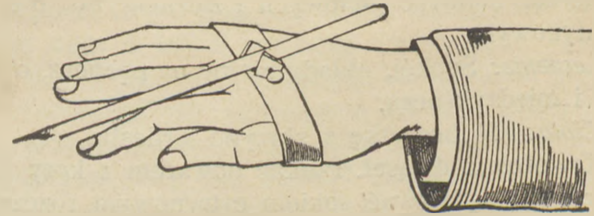
Z ziół pomaga napar skrzypu w krwotokach wszelkiego rodzaju.

Kurcz pisarski powstaje z długiego pisania. Objawia się kurczem palców, powstającym przy każdej próbie pisania.

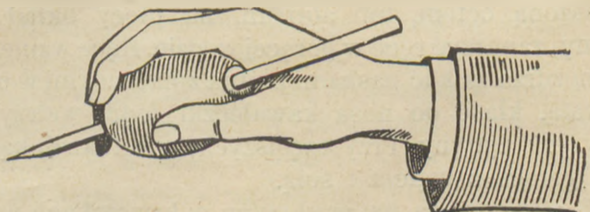
Leczenie polega na zmianie położenia palców przy pisaniu i przytrzymywaniu pióra przy pomocy pewnych aparatów. Bardzo prostym sposobem jest przeprowadzenie pióra przez jabłko, jakto widzimy na obok umieszczonej rycinie



Prawidłowe trzymanie pióra.



Aparat składający się z paska i metalowego trzymadła stosowany w kurczu pisarskim.



Pióro przeprowadzone przez jabłko, stosowane w kurczu pisarskim.

Kurcze mięśni, którym towarzyszy często silny ból, znieczulenie najczęściej w łydkach, twarzy, palcach, powstają z powodu przeziębienia, przejedzenia, wysiłków fizycznych, przestrachu, gniewu; nadto w zapaleniu ośrodków nerwowych, w cholerze, otruciu ołowiem i wielu innych chorobach.

Leczenie: Rozcierać spirytusem kamforowym, lub olejkiem terpentynowym, opodeldokiem, flanelą natartą kamforą, wykonywać szybkie ruchy; jeżeli wystąpi w nogach w nocy, to trzeba stanąć na podłodze, potem celem zapobieżenia nawrotom nacierać zimną wodą.

Zioła: Pić herbatkę z rumianku, kozłka, krwawnika, jałowca.

Krzyk małych dzieci. Dzieci krzyczące z głodu ssą podany palec; z bólu, krzyczą przenikliwie i nie przyj-

mują podanego pokarmu; jeśli kopią nóżkami, krzyczą, płaczą, a potem się uspokajają, to cierpią na kolki w przewodzie pokarmowym; należy wówczas dać lewatywkę z rumianku i robić ciepłe okłady; jeśli temperatura się podnosi i występują inne objawy, jak kaszel i t. d., to może rozwinąć się poważniejsza choroba. Dzieci przyzwyczajone do ciągłego noszenia, krzyczą w łóżeczku; uspakajają się natychmiast, gdy je weźmiemy na ręce; rozgrymaszone i płaczące w nocy, a śpiące we dnie należy zająć w ciągu dnia, a będą spać w nocy. Środki sztuczne, jak mak i t. d. są szkodliwe.

Krzywica, patrz Choroba angielska.

Kurcze łydek, patrz Kurcze mięśni.

Kurcze pęcherza moczowego powstają z powodu przeziębienia, wpływów nerwowych, robaków i błędów w jedzeniu; nadto towarzyszą wielu chorobom organów brzusznych i rdzenia pacierzowego. Objawy: Napady silnego kurczowego bólu w szyjce pęcherza, zatrzymanie moczu, niekiedy wymioty i omdlenie.

Leczenie: Kąpiel bardzo ciepła (32° R.), okłady ciepłe na brzuch i międzykrocze, smarowanie ciepłą oliwą, ewentualnie lewatywa.

Zioła: Pić herbatkę z rdestu, świetlika, malwy.

Kurcze żołądkowe powstają w chorobach żołądka i innych organów brzusznych, w blednicy, niedokrewności, histeryi, hypochondryi; nadto z powodu zatrucia alkoholem, kawą, przejedzenia się, zaparcia żywota, zaziębienia, silnych wzruszeń.

Leczenie: Przedewszystkiem usunąć przyczyny. Na dołek robić gorące okłady z ziół, wody, lub usmażonej soli; ewentualnie ciepła kąpiel; w zatwardzeniu dać lewatywę. W zaziębieniu ciało ogrzewać, dołek nacierać ogrzaną flanelą, lub ciepłą oliwą, pić rumianek, lub krwawnik. Kurcze żołądka, występujące u osób krwistych z powodu błędu w dyecie, ustępują po proszku burzącym. Na kurcze z wzdęciem z powodu pokarmów

wzdymających, wypić szklankę wody z cukrem, lub naparu mięty. W nadmiernej kwasocie żołądkowej zażyć magnezyi, lub aptecznej sody na koniec noża. W kurczach reumatycznych, przykładać gorczyczniki, lub plaster z majek lek. W nerwowych, histerycznych, pić herbatkę z rumianku, krwawnika, kozłka, mięty, smarować opodeldokiem, robić ciepłe okłady z ziół. W sprawach zapalnych organów wewnętrznych można postawić pijawki.

Liszaje dzielimy na suche i ciekące. Powstają najczęściej z przyczyn wewnętrznych, ztąd leczenie li tylko środkami zewnętrznymi, jak maści, jest błędne. Przedewszystkiem należy zachować umiarkowanie w jedzeniu i piciu, unikać potraw ostrych, korzennych, alkoholu, kawy. Pić herbatkę z krwawnika, bratków, fiołków, gorzką wodę, kwaśne mleko, maślankę, tran. Dbać o czystość skóry, zmianę bielizny, kąpać się w odwarze koniczyny, chore miejsca smarować na noc oliwą, a rano zmyć szarem mydłem; pokryć 2 razy dziennie maścią składającą się z grafitu i waseliny lub tranem.

W wyprysku na głowie u dzieci należy napuszczać chore miejsca tranem, lub oliwą, a gdy zmiękną, wcierać maść siarkową (2 części kwiatu siarkowego na 10 waseliny).

Zioła. Pić herbatkę z ziół czyszczących krew: Przetacznika, łopianu, fiołków, anyżu, liści orzecha włoskiego krwawnika, brodawnika, podbiału, pokrzywy.

Łamanie kości, patrz Reumatyzm.

Łupież na głowie, patrz Wypadanie włosów.

Majaczenie, patrz Bredzenie.

Mdłości, patrz Nudności.

Miesiączka, patrz Regularność.

Migrena. Silny, najczęściej jednostronny ból głowy, połączony z osłabieniem, ziewaniem, nudnościami, wymiotami, wrażliwością na głos, światło i t. d., pochodzący najczęściej z wrodzonego nerwowego usposobienia, lub

z powodu błędów dyetetycznych i higienicznych, zatrucia wyskokiem, tytoniem, zepsutem powietrzem, z wysiłków umysłowych, głodu.

Leczenie: Spokój, okna zasłonić, unikać wzruszeń, przemęczenia, błędów w dyecie. W czasie bólu wypić ½ szklanki ciepłej wody z solą, proszek burzący, czarnej kawy lub mocnej herbaty z cytryną, potem pić herbatkę z kozłka, mięty, lipy, rozmarynu. Po przejedzeniu: Środek przeczyszczający lub lewatywa i herbatka z kminku, kopru. Czoło i skronie obłożyć miętą, lub smarować rozczynem mentolu w spirytusie (2:10 z apteki).

Zresztą leczenie powinno przedewszystkiem dotyczyć choroby podstawowej, jak skrofle, niedokrewność, choroby żołądka i t. d.

Nadto patrz ból głowy.

Miserere, czyli zatkanie kiszek, powstaje z powodu skręcenia, zatkania, uwięźnięcia kiszek w worku przepuklinowym. Objawy: Ból, wymioty kałowe, zatwardzenie, wzdęcie.

Leczenie: Ewentualne odprowadzenie przepukliny, ciepłe kąpiele, okłady, lewatywy z wody, oliwy, gliceryny.

Patrz: Przepuklina uwięzniona.

Mocz, patrz Zatrzymanie moczu, Katar pęcherza, Kurze pęcherza, Posikiwanie się, Krwotoki.

Mumps, patrz Zapalenie gruczołu przyusznego.

Naderwanie krzyża, patrz Postrzał, Reumatyzm.

Nadmierna regularność powstaje wskutek osłabienia macicy, po częstych porodach, poronieniach, z powodu życia niehigienicznego, długiego karmienia, wysiłków fizycznych, upadku, przeziębienia, wzruszeń. Towarzyszy jej: Ogólne osłabienie, bóle głowy, ż łądka i jelit, bladość skóry i błony śluzowej, niekie biegunka.

Leczenie: Spokój, dyeta łagodna, biodra ułożyć nieco wyżej, na brzuch robić okłady z octu, pić herbatkę z borówek, kory dębowej, krwawnika.

Nagniotki, patrz Odciski.

Nerwoból (newralgia, bóle nerwowe) powstają wskutek przeciągu, przeziębienia, uderzenia, upadku, próchnienia zębów, chorób nosa, ucha, ogólnego wycieńczenia, chorób oczu, przewodu pokarmowego, wysiłków fizycznych. Objawy: Bardzo silny ból wzdłuż całego przebiegu nerwu, lub w jednym punkcie bez żadnych, widocznych objawów zapalnych, najczęściej na głowie np. ponad okiem, wzdłuż szczęki, wzdłuż tylnej powierzchni kończyny dolnej.

Leczenie: Okłady gorące, naparzanie, smarowanie terpentyną, spirytusem kamforowym, gorczycznik, plaster hiszpański, okłady z świeżej pokrzywy. W napadzie bólu twarzowego bardzo często skutkuje wdmuchnięcie szczypty drobno utartej soli do nosa; okłady z mieszaniny soli, wody i spirytusu (łyżka soli na pół kwaterki wody i spirytusu).

Zioła. Pić herbatkę z mięty, kozłka, rozmarynu, lipy.

Nerwowość, patrz Rozdrażnienie nerwów.

Niedokrewność, patrz Blednica.

Niepłodność. U słabych i niedokrewnych stosować kąpiele słone z domieszką odwaru kory dębowej. Zmienić klimat na cieplejszy. Stosunek bezpośrednio przed lub po regularności, poczem leżeć przez dni kilka. Zresztą leczyć przyczynowo, jak zwężenie, zapalenia, niedokrewność i t. d.

Niestrawność, patrz Nudności.

Nogi, patrz Puchlina, Pocenie, Wrzody, Reumatyzm, Artrytyzm, Ischias.

Nos czerwony smarować mieszaniną siarki, gliceryny i spirytusu.

Nudności i wymioty powstają w najróżnorodniejszych chorobach ostrych i chronicznych, jak katary żołądka, kiszek, zapalenie różnych organów brzusznych, w chorobach mózgu, jako zapowiedź chorób wysypko-

wych i innych; nadto w migrenie, niestrawności, w podróży koleją, okrętem, z silnego wrażenia.

Leczenie: Dawać w małych ilościach napoje zimne, mrożone mleko, kawę, pigułki lodowe, wody gazowe, mleko zsiadłe, serwatkę, soki owocowe, zwłaszcza cytrynowy, pić ziółka gorzkie z centuryi, gencyany, mięty. Po zaziębieniu, z bzu, rozmarynu; w zmartwieniu z kozłka. Zresztą leczenie musi przedewszystkiem uwzględnić przyczynę. Jeśli pochodzą z błędów w jedzeniu, to oczywiście, nie należy wymiotów wstrzymywać. W nadmiernych, pić zimną wodę, zrobić zimny okład na dołek i szyję, a ciepłą kąpiel na nogi. Jeśli przyczyną są inne choroby, np. reumatyzm, to pomaga plaster gorczyczny na dołek i ciepłe kąpiele na nogi. W wymiotach po każdem jedzeniu skutkuje proszek z kminku, soli i imbiru $^1/_2$ łyżeczki po jedzeniu. W ciąży: przechadzki, plaster na dołek, herbata z mięty, proszek burzący, pigułki lodowe. W zapaleniach organów brzusznych: lód i woda laurowa po 10 kropli.

Nadto patrz Choleryna, Katar żołądka, Wymioty krwawe, Krwotoki, Wrzód żołądka.

Nudności i wymioty niemowląt występują najczęściej u dzieci karmionych zbyt tłustem mlekiem krowiem, lub karmionych zbyt często, przyczem wymiociny mają wygląd sera; nadto może je powodować silny kaszel, ząbkowanie, wreszcie inne poważniejsze choroby.

Leczenie: Wymioty serem nie powodują najczęściej żadnych dolegliwości; żołądek dziecka uwalnia się w ten sposób od nadmiaru pokarmu. W innych przypadkach, należy zaprzestać podawać mleko, natomiast żywić, aż do polepszenia kleikiem, wodą białkową i t. d. Zresztą patrz: Wymioty i biegunka u niemowląt.

Obłąkanie (choroby umysłowe). Obłąkanego nie należy karcić, ani pouczać, ponieważ tem go się tylko rozdraźnia. Nie należy być ani zbyt surowym, ani zbyt pobłażliwym. Usunąć z pobliża przedmioty ostre, noże

siekiery i t. d. ponieważ obłąkany nie wie co czyni i nie odpowiada za swe czynności. Należy go strzedz pilnie, ponieważ łatwo może podpalić, wyskoczyć z okna i t. d. Gwałtownym nałożyć kaftan bezpieczeństwa i wezwać lekarza. Kaftan można przyrządzić z mocnej koszuli, lub surduta, w którym rękawy przyszywa się wzdłuż wewnętrznej powierzchni do boków.

Na bezsenność pomagają często zimne kompresy na całe ciało; sztucznych środków nasennych nie należy nadużywać.

Leczenie obecnie powszechnie stosowane polega jedynie na odosobnieniu chorego w odpowiednim zakładzie. Zresztą jest bezskuteczne i pozostanie nim tak długo, dopóki nauka nie uzna metod, które jedynie mogą mieć wpływ na wyższe pierwiastki u człowieka, jak hypnoza, magnetyzm, niszczenie chorobliwych fluidów metodą Baraduca i t. d. i t. d.

Obłęd pijaków, patrz Dilirium tremens.

Obrzęk gruczołów występuje najczęściej u dzieci skrofulicznych, w postaci guzów na szyi, karku i t. d.; nadto ulegają gruczoły zapaleniu i niejednokrotnie ropieniu, jeśli dostają się do nich soki z zanieczyszczonej ranki, wrzodu, zdarcia i t. d., wreszcie w kile.

Leczenie: Ciepłe okłady z odwaru kory dębowej, osolonej papki ziemniaczanej, krwawnika, na wewnątrz herbatka z babki. Nadto, jeśli gruczoły obrzękły z powodu zakażonej ranki i t. d., należy ją wodą karbolową oczyszczać i watą okryć. Zresztą leczenie powinno przedewszystkiem uwzględnić przyczynę, jak skrofle, kiłę i t. d.

Obrzmienie dziąseł powstaje najczęściej z powodu kamienia okołozębowego.

Leczenie: Należy kamień zdjąć drewienkiem i płukać naparem szałwii, lub kory dębowej.

Oczy osłabione przemywać spirytusem z wodą,

w którym moczono potłuczone nasienie kopru (na 10 gr. płynu 5 gramów kopru).

Oczy, patrz Zapalenie oczu, Ciała obce w oku.

Odbijanie powstaje z powodu potraw i napojów fermentujących, nieumiarkowania w jedzeniu i piciu, nadużycia tytoniu, kawy, piwa, drożdżowego pieczywa, szybkiego jedzenia, nadto w chorobach przewodu pokarmowego.

Leczenie: Przedewszystkiem usunąć przyczyny (patrz Niestrawność, Katary żołądka, kiszek i t. d.).

Zioła: Pić herbatkę z anyżu, rozmarynu, przetacznika, brodawnika.

Jako środek objawowy w odbijaniu kwaśnem, zażywać czystą sodę parę razy dziennie na koniec noża.

Odciski (nagniotki). Częste kąpiele i wygodne obuwie. Kłaść na zgrubienia zwykłe mydło roztarte, lub plaster mydlany; krążki z watą z otworem w środku, znajdujące się w handlu; kąpać w ługu, a gdy rozmiękną wyskrobać i przykładać plasterek cebuli; pędzlować rozczynem kwasu salicylowego z collodium (3 na 6) z apteki, zapuszczać 2 razy dziennie mieszaninę octu z kwasem siarkowym (ostrożnie!); kłaść plasterki słoniny, cebuli, lub czosnku.

Odleżyna (odparzenie) Aby odleżynom zapobiec, należy dbać o czystość i gładką niepofałdowaną pościel. Miejsce skóry zaczerwieniowe, zmywać wodą ze spirytusem lub octem. Okładać wodą białkową (białko rozbić w zimnej wodzie), maścią cynkową.

Oddech cuchnący, patrz Cuchnący oddech.

Odmrożenie, patrz Zmarznięcie.

Odparzenie, patrz Odleżyna.

Odra występuje u dzieci epidemicznie. Przebiega w porze ciepłej łagodnie. Rozpoczyna się powoli wśród objawów kataralnych, powolnego wznoszenia się ciepłoty i ogólnego niedomagania; potem występują dreszcze, znaczniejsza gorączka, kaszel, katar, czerwoność oczu, wreszcie wysypka najpierw na twarzy, potem na

całem ciele. Dzieci nerwowe majaczą, a nawet popadają w konwulsye.

Leczenie: Okna zasłonić czerwoną chustką, lub bibułkami; temperatura w pokoju ma być zwykła, chorego przykryć, lecz niezbyt ciepło, unikać zaziębienia, które łatwo może niewinną zazwyczaj wysypkę zamienić w chorobę śmiertelną, ztąd po wyzdrowieniu pozostawić dziecko w domu przez tydzień, lub nawet dłużej. Na silny kaszel dawać herbatkę z ślazu, kwiatu lipowego, kwiatów maku polnego, żółtko ubite z cukrem. Okładów zimnych nie robić, ani napojów zimnych i kwaśnych nie dawać. Herbatkę słodzić miodem. Przeciwko nadmiernej biegunce dawać małe lewatywki z ślazu, krochmalu, lub kleiku. Gorączkę uśmierzają małe lewatywki przeczyszczające z słonej wody, lub wody z miodem. Komplikacye, jak zapalenie płuc, chrypka, pleśniawki i grzybki w ustach, patrz odpowiednie ustępy.

Ognipiór, patrz Strupy.

Omdlenie, patrz Zemdlenie.

Opalenie, patrz Piegi.

Oparzenie. Jeśli oparzenie dotknęło połowę całego ciała, to nie ma nadziei utrzymania przy życiu. Oparzonym dać pić zimną limoniadę, orszadę, rosół, barszcz, kwaśne mleko, maślankę; dać na przeczyszczenie, lub lewatywę. Jeśli nie ma pęcherzy, zawinąć w watę, okładać zimną wodą, tartymi ziemniakami, winnym octem, śmietanką ubitą z oliwą i białkiem. Jeśli powstały pęcherze, robić zimne okłady z wody, a gdy ból nieco ustąpi, z mieszaniny oleju i wody wapiennej, wody solonej, rozczynu, sody, lub nawet posypać proszkiem sody i na to robić zimne okłady. Głębokie rany, powstałe z oparzenia, leczyć w następujący sposób: 5 łyżek sadzy wygotować w 1 litrze wody, aż do wyparowania $^1/_8$ części i po przecedzeniu przez płótno, maczać szmatki i robić okłady. Okładać miazgą z pod kory lipowej. Doskonały środek na wszelkie oparzenia stanowi oliwa,

w której moczono kwiat dziurawca pospolitego (patrz Dziurawiec). Jeśli uległa oparzeniu znaczna część ciała, to największą ulgę sprawia długotrwała letnia kąpiel.

W oparzeniu fosforem, moczyć w rozczynie sody, maślance, lub kwaśnem mleku, lub robić takież okłady.

W oparzeniu oka fosforem, prochem lub wapnem, zapuszczać do oka po kilka kropli oliwy, lub gliceryny i robić takież okłady. Przy oparzeniu wapnem nie przykładać wody, bo woda oparzenie powiększy.

Przy oparzeniu prochem, powyjmować ziarnka igłą i robić zimne okłady.

Przy oparzeniu ust gorącem płynem, płukać zimnem mlekiem, lub trzymać w ustach kwaśną śmietanę.

Niektórzy polecają przykładać na miejsce oparzone szmatki zmaczane w oliwie, a na wierzch robić okłady z wody o 26° R. Ból z oparzenia można natychmiast usunąć, oblewając miejsce to wodą sodową, lub inną zawierającą kwas węglowy (wprost z syfonu).

Opilstwo. Dla otrzeźwienia pijanego, najlepiej oblać, lub obmyć go zimną wodą i dać wypić nieco zimnej wody z octem, lub proszek burzący. W znaczniejszem zatruciu alkoholem, należy spowodować wymioty, dać lewatywę, gorczycznik na dołek i łydki, zimny okład na głowę i filiżankę mocnej kawy. Jeśli ciało stygnie, to robić ciepłe okłady, najlepiej obłożyć flaszkami wypełnionymi gorącą wodą. Bardzo skuteczne okazały się gorące kąpiele na nogi i ręce (do 30° R.). Z opilstwa leczą w specyalnych zakładach najczęściej wpływem psychicznym, spotęgowanym niejednokrotnie hypnozą. Skutecznemi okazały się również wstrzykiwania podskórne małych dawek strychniny. Starać się zastąpić alkohol innym środkiem podniecającym, a mianowicie kawą. Aby wódkę pijakowi obrzydzić, dodawać jej nieco do wszystkich potraw, skraplać ubranie i pościel, o czem jednak wiedzieć nie powinien.

Zioła: Pić herbatkę z ziół pobudzających trawienie:

Babki, krwawnika, brodawnika. Moczopędne: Rdest, wilzina, przetacznik, nadto kozłek, rumianek, rozmaryn, bez.

Nadto patrz: Delirium tremens.

Ospa zaczyna się zwykle silnym dreszczem i gorączką (39°—40°), nieznośnym bólem w krzyżach i występującą na 4-ty dzień wysypką, pojawiającą się naprzód na głowie, potem wszędzie, nawet na błonach śluzowych ust, nosa, oczu i t. d. Wysypka ta przeobraża się w zagłębione w środku pęcherze, wypełnione cieczą zamieniającą się po tygodniu w ropę, a w 12-tym dniu choroby zasychające. Krosty te zlewają się niekiedy, lub przybierają barwę ciemną z powodu wybroczyn krwawych (ospa czarna), występują przytem majaczenia, senność, drgawki, a jako powikłanie, ropienie oka, ucha i t. d.

Leczenie: Pokój wietrzyć, temperatura 11°—16° R., okna zasłonić czerwoną bibułką, pić dużo płynów, wodę z mlekiem, soki owocowe, herbatkę z bzu, kwiatu lipowego, osłodzoną miodem, codziennie lewatywa z letniej serwatki z solą i miodem, w wielkiem osłabieniu nieco wina. Krosty oczyszczać zmaczaną w letniej wodzie watą i zasypywać mączką ryżową, oczy zmywać ciepłem mlekiem, lub robić takież okłady. Aby bliznom zapobiec, robić zaraz z początku okłady z mieszaniny nafty i oliwy (1 : 4), lub gliceryny i wody (1 : 2). Usta płukać odwarem ślazu jęczmienia, lub osłodzonym miodem. Za środek zapobiegawczy, uważanem bywa szczepienie krowianki, czyli ospy krowiej, sztucznie na cielętach szczepionej. Sądzimy, że szczepienie to, przeprowadzane dotychczas w wielu krajach przymusowo, z czasem stanie się zbytecznem, ponieważ ospa wraz z podniesieniem kultury, podobnie jak cholera, nie będzie groźną, a zresztą szczepienie wielu pokoleń wytworzyć musi dziedziczną odporność.

Nadto patrz: Blizny ospowe.

Ospa wietrzna (ospica) rozpoczyna się gorączką i pla-

mistą wysypką, która w ciągu kilku godzin zamienia się w pęcherzyki, podobne do ospowych. Krost tych jest niewiele, tworzą się nie równocześnie i szybko przysychają. Przebieg jest zawsze łagodny i leczenie zbyteczne; należy jedynie dzieci strzedz przed zaziębieniem, a krosty zasypywać ryżową mączką.

Otrucia. Zaraz po spożyciu ciała trującego, należy wzniecić wymioty przez podrażnienie podniebienia piórkiem, lub palcem, lub wypłukać żołądek; nadto dobrze jest dawać obfite lewatywy. Jako domowy środek wymiotny, może służyć łyżeczka mała mączki gorczycznej, zmieszana z szklanką ciepłej wody, lub ciepłe mydliny.

Najważniejsze otrucia i odtrutki:

W zatruciu ałunem: Pić rozczyn cukru, mydła.

Alkoholem: Pić czarną kawę; wypić trzy krople amoniaku, w szklance osłodzonej wody.

Arszenikiem: Jeżeli przypuszczamy, że znajduje się jeszcze w żołądku, należy pić letnią wodę, aż do przepełnienia żołądka, a następnie wywołać wymioty przez podrażnienie podniebienia. W każdej aptece znajduje się połączenie żelaza, podawane w zatruciu arszenikiem, po łyżcze w ciepłej wodzie.

Fosforem: Wywołać wymioty, potem dać po parę kropli terpentyny, lub magnezyi, nie zażywać tłuczczów, mleka białka ani trunków zawierających alkohol.

Grzybami: Podać sproszkowany węgiel, kleiki, woda z miodem, lewatywy z mleka.

Kwasami, jak siarkowym, azotowym i t. d.: Woda mydlana, magnezya, kreda, masło. Wymiotów nie wywoływać!

Kroplami laurowemi: Parę kropli amoniaku na szklankę wody, z tego zażywać po łyżce, potem pić kawę, ocet.

Ołowiem: Pić sól gorzką z ciepłą wodą, wodą białkową, mleko, kleiki.

Zepsutemi rybami: Zażywać sproszkowany węgiel, potem kawę.

Lapisem: Zażywać sól z wodą rozpuszczoną we wodzie.

Jodem: Zażywać mąkę z wodą.

Kamforą: Pić kawę aż do wymiotów.

Kwasem karbolowym: Zażywać białko, mleko, oliwę, olejek migdałowy, z małą ilością olejku rycynowego.

Sublimatem: Najlepsze lekarstwo stanowi białko, które łączy się z sublimatem w ciało nietrujące, nierozpuszczalne; w tym celu rozbija się białko z jaja z wodą i pije jaknajwięcej. Można również pić mleko w dużej ilości, aż do wywołania wymiotów.

Miedzią (grynszpanem); Pić rozczyn cukru, białka, lub mleko.

Truciznami roślinnemi, jak opium, morfina, dionina, codeina, sporysz, belladonna: Należy jak najrychlej wywołać wymioty. Nadto pić czarną kawę, ocet, stosować lewatywy z octu. Jeśli występują objawy porażenia tak, że nawet mocne środki wymiotne, jak Ipecacuanha i Emetyk nie działają, wtedy należy użyć naprzód środków podniecających, jak kamfora, eter, sztuczne oddechanie.

Zepsutymi pokarmami i grzybami: Należy również wzniecić wymioty i dawać obfite lewatywy, wreszcie dawać czarną kawę, eter.

Mięsem zepsutem, kiełbasą, serem: Dawać sok cytrynowy, ocet.

Otyłość. Otyli powinni ograniczyć ilość pokarmów, zwłaszcza płynów, tłuszczów, unikać potraw korzennych, używać ruchu, jeździć konno, pracować fizycznie, kąpać się, ciało nacierać chłodną wodą, wieczerzy nie jeść. Jako środek zastępujący ruch i pracę fizyczną, należy stosować suche nacieranie całego ciała ostrą szmatką, tak, aby pobudzić tkanki do energicznej wymiany materyi.

Owrzodzenie ust, t. j. wewnętrznej powierzchni policzków i brzegów języka w postaci białych, pękających krost, najczęściej, wskutek tarcia o ostry brzeg zębów.

Leczenie: Brzeg zęba należy żelaznym pilniczkiem wygładzić, usta płukać $1/_2\%$ rozczynem soli, szałwią, 2% wodą utlenioną.

Paraliż, patrz Kongestya, Porażenia.

Parcie na mocz, patrz Zatrzymanie moczu.

Parchy na głowie. Obmywać spirytusem, w którym moczono tytuń, naparem ruty z kwiatem siarkowym, lub octem, w którym moczono kwiat siarkowy i sól (na $1/_4$ litra octu $1/_2$ łyżki siarki i soli). Kwiatu siarkowego można tanio dostać w aptece.

Patrz strupy u dzieci.

Paznogcie wrośnięte należy po kąpieli przy pomocy pilniczka, lub szkła z wierzchu zeskrobać, aby były wiotkie, potem brzeg wrośnięty podnieść i kawałeczek waty podłożyć. Zwilżyć paznogieć kilka razy dziennie rozczynem wodnym kwasu garbnikowego (łyżeczkę tanniny na łyżeczkę ciepłej wody).

Pęcherz patrz Porażenie, Katar, Kurcze, Zatrzymanie moczu, Kamienie nerkowe.

Pękanie skóry często występuje u osób posiadających skórę suchą, zwłaszcza pod wpływem zimna, gorąca, wilgoci; nadto w kile i skroflach.

Leczenie: Obmywać letnią wodą i wcierać mieszaninę gliceryny z wodą, lub waselinę. Popękane ręce smarować mieszaniną miodu, masła i gliceryny, lub myć w wodzie, w której na litr rozpuszczono 2 łyżki miodu i gliceryny, a potem zapudrować. Kąpać w wodzie z boraksem przez 10 minut, potem obsuszyć i wetrzeć sok cytrynowy, a w pół godziny natrzeć gliceryną.

Patrz Kosmetyka skóry.

Pękanie warg występuje najczęściej podczas suchej zimy; nadto u osób skrofulicznych, niedokrwistych.

Leczenie. Smarować masłem i śmietanką, masłem kakaowem, waseliną, pomadką.

Piegi, t. j. żółte plamki, występujące na twarzy i rękach w lecie, pod wpływem światła słonecznego.

Leczenie Nacierać kwaskami owocowymi, jak ocet, cytryna, maścią z poziomek i kwiatu siarkowego. Specyaliści przepisują okłady z sublimatu (1 : 100) przez parę godzin (bardzo ostrożnie[1]). Czarną rzodkiew pokrajać, posolić i wydzielającym się sokiem nacierać piegi rano i wieczorem' obmywać twarz mlekiem, w którem ugotowano chrzan drobno pokrajany, obmywać twarz nastojem wodnym pietruszki, lub naparem centuryi; zmywać raz dziennie następującą mieszaniną: Na litr mleka koziego, lub owczego, sok z cytryny, $^1/_4$ szklanki spirytusu, $^1/_8$ funta utłuczonych gorzkich migdałów, postawić to w ciepłem miejscu gdy się mleko zsiądzie, przecedzić i dodać do serwatki 10 gramów boraksu. Lekko nacierać piegi na noc sokiem cytrynowym, śmietanką, lub olejkiem migdałowym, z kilku kroplami benzoesu. Nacierać sokiem z porzeczek, poziomek, ogórków, lub sokiem brzozowym, przyczem dobrze jest dodać nieco kwiatu siarkowego i dobrze rozetrzeć. Również dobrym środkiem jest sok z świeżych liści figowych, lub oliwa, w której moczono liście figowe.

Opalenie od słońca· Obmywać kwaśnem mlekiem. 4 gorzkie utarte migdały utrzeć na miseczce glinianej, niepolewanej, z paru kroplami amoniaku i 10 gramami ałunu, potem wlać ubitą pianę z 3 białek i na noc lekko twarz nacierać. Myć mlekiem, w którem moczono ogórki, wodą z ałunem, mydłem siarkowem, nacierać sokiem cytrynowym z gliceryną.

Pijaństwo, patrz Opilstwo.

Płacz dzieci, patrz Krzyk dzieci.

Plamy białe w ustach u dzieci, patrz Pleśniawki, Betki.

Plamy wątrobiane na twarzy.

Leczenie: Rozczynem boraksu w wodzie, lub glicerynie (20 na 100) zwilżać plamy. Korzeń białej ciemierzycy pokrajać drobno, zalać czystym spirytusem, postawić na słońcu i po kilku dniach zwilżać plamy szmatką, lub gąbką i wcierać ręką, a po kilku dniach skóra się złuszczy i plamy znikną.

Unikać potraw ostrych, korzennych, kawy, herbaty i trunków, pić herbatkę z bratków, lub rumianku.

Plamy występujące w ciąży, leczenia nie wymagają.

Pleśniawki są to białe plamki, występujące u dzieci na błonie śluzowej ust i języka.

Leczenie: Pędzlować wodą słoną, rozczynem boraksu w wodzie lub miodzie, naparem szałwii z miodem, sokiem z cytryny, pić herbatkę z borówek.

Płonica, patrz szkarlatyna.

Płuca, patrz Zapalenie płuc, Rozdęcie płuc, Katar oskrzelowy, Suchoty, Krwotoki.

Poceniu się nóg zapobiega czyste utrzymywanie tychże od wczesnej młodości. Poty nagle zatrzymane, mogą wywrzeć zły wpływ na cały organizm, a wówczas, aby poty przywrócić należy nogi zanurzyć na $^{1}/_{2}$ godziny w gorące otręby pszenne, lub w ciepłej kąpieli z gorczycą i solą. W nadmiernych potach, należy nogi moczyć w letnim naparze siana polnego, kminku, kory dębowej, skrapiać wódką, posypywać sproszkowanym kamieniem winnym. Z środków aptecznych najlepszym jest kwas garbnikowy (tannina), który wsypywany w małej ilości do obuwia i pończochy, garbuje cuchnący naskórek i nie wstrzymując potów, zapobiega gniciu; również kwas salicylowy z pudrem (3 : 100). Kwasu salicylowego i tanniny można tanio dostać w aptece.

Zioła: Odwar szałwii i kory dębowej do kąpieli nożnych.

Pocenie się rąk. Myć ręce kilka razy dziennie w ciepłej wodzie z 30 kroplami tynktury benzoesowej (z apteki), wcierać sproszkowany kamień winny (z apteki).

Zioła: Robić kąpiele z szałwii i kory dębowej na ręce.

Poderwanie się, podźwignienie. Bańki, pijawki, gorczycznik, zimne okłady.

Podagra, patrz Artrytyzm.

Pokrzywka. Wyprysk płaski, podobny do oparzenia pokrzywą, zazwyczaj bez gorączki, niezaraźliwy, powodujący nieznośny świąd i pieczenie. Występuje w chorobach nerwowych, przewlekłych, kobiecych i u dzieci mających delikatną skórę; nadto u pewnych osób po zjedzeniu raków, ostryg, poziomek, jakoteż wskutek zmartwienia, zaziębienia.

Leczenie: Dyeta lekka, niedrażniąca, parówka w łóżku, z następowem obmyciem wodą letnią, lewatywy. Na świąd, zmywanie skóry wodą i wcieranie soli. Na oczyszczenie krwi pić herbatkę z fiołków, bratków, anyżu, podbiału, pokrzywy. Jeśli gorączki niema, kąpiele z sody (50—100 gramów na kąpiel).

Porażenie piorunem. Nacierać zimną wodą, stosować sztuczne oddychanie, jak u topielców, (patrz Utonięcie), dawać lewatywy, potem dać ciepłą kąpiel, osuszyć i okryć w łóżku ciepłą pościelą. Wykopać dół na $^1/_2$ łokcia, ułożyć w nim chorego i zasypać na $^1/_4$ łokcia ziemi. Jeśli nie wraca do życia, to rozcierać i ogrzewać ciało, postawić po kilka pijawek poza uszami, na głowę dawać zimne okłady i ratowania przez parę godzin nie zaniechać

Porażenie i sztywność członków powstaje z różnych przyczyn: Udaru mózgowego, chorób nerwowych, reumatyzmu i t. d.

Leczenie: Nacierać członki ku górze wełnianą chustką, obłożyć kawałkiem płótna, które było zagrzebane przez noc w gnieździe mrówczem, stosować ciepłe kąpiele siarczane, nacierać mieszaniną spirytusu kamforowego i mrówkowego, porażone członki ćwiczyć, poru-

szać, naparzać odwarem z ziół, elektryzować słabym prądem, okładać świeżemi pokrzywami.

Nadto patrz Kongestye i Udar.

Porażenie pęcherza powstaje najczęściej z powodu ogólnego upadku sił, w starości, w chorobach wycieńczających, umysłowych, rdzenia, przy obrzęku gruczołu krokowego, niekiedy z powodu długiego zatrzymania moczu. Objawy: Niemożność wypuszczania moczu, który wypełniwszy pęcherz, kroplami odpływa, lub niemożność zatrzymania przy porażeniu szyjki pęcherza.

Leczenie: Ciepłe kąpiele, smarowanie ciepłą oliwą, ciepłe okłady.

Zioła: Pić herbatkę z babki, krwawnika.

Porażenie słoneczne, występuje w czasie upałów, z powodu wysiłków fizycznych, spania na słońcu z odkrytą głową, zwłaszcza po nadużyciu gorących trunków.

Objawy: Skóra na głowie rozpalona, ciemno-czerwona, ból głowy, nudności, wymioty i omdlenie.

Leczenie: Jak w Kongestyi.

Poronienie, lub poród przedwczesny następuje bardzo często u zarażonych kiłą; nadto z powodu uderzenia, upadków, wysiłków fizycznych, jazdy, wzruszeń, zepsutego powietrza, chorób gorączkowych, ogólnego osłabienia, sznurówek, nadużycia lekarstw, zwłaszcza przeczyszczających, jak senes, aloes. Rozpoczyna się uczuciem ogólnego rozbicia, bólami w krzyżach i krwawieniem.

Leczenie: Bezwzględny spokój w położeniu poziomem, tak, że głowa tylko nieco może być wzniesiona, letnie okłady z wody i octu na brzuch i podbrzusze, do picia zimna limoniada. W ronieniu częstem, należy przedewszystkiem usunąć przyczynę, jak kiłę, niedokrewność i t. d.

Posikiwanie się w nocy występuje najczęściej do 14 roku życia. Przyczynę stanowić mogą potrawy i napoje rozpalające, robaki, hemoroidy, kamienie pęcherzowe, osłabienie i porażenie pęcherza, choroby ośrodków ner-

wowych, onania, ogólne osłabienie, niekiedy lenistwo, lub brak odpowiedniego wychowania.

Leczenie: Przedewszystkiem należy uwzględnić przyczynę. Silnego pacyenta ustawić codziennie wieczorem w wanience i oblać po plecach zimną wodą, z większego naczynia; stosować zimne kąpiele na ręce i nogi; kazać spać z nieco podniesioną miednicą, podłożyć poduszkę z siana pod biodra, lub całe łóżko nieco w nogach podnieść; nie dawać nic pić wieczorem i budzić parę razy w nocy; niekiedy pomaga skarcenie. Bardzo często pomaga herbatka, z mieszaniny kory dębowej, rdestu, krwawnika, dziurawca; na trzy godziny przed snem wypić szklankę.

Postrzał (bóle krzyżów) powstaje najczęściej nagle z powodu wysiłku, lub przeziębienia.

Leczenie: Ciepłe okłady pilnie zmieniać przez kilka godzin; suche bańki; smarowanie spirytusem mrówkowym (z apteki); pić herbatkę z bzu, lipy, jałowca.

Nadto patrz Reumatyzm.

Poty, występujące w chorobach ostrych, zapalnych są objawem pożądanym. Nadmierne poty w chorobach wycieńczających, jak suchoty i t. d. można usunąć nacierając ciało wodą kolońską, winem, słoniną i pijąc herbatkę z szałwii.

Powieszenie. Ułożyć głowę nieco wyżej i silnie nacierać ciało spirytusem, lub octem, drażnić podeszwy i dłonie szczotką, kropić twarz zimną wodą, a przedewszystkiem, w przypadkach przekrwienia mózgu i zesinienia twarzy, upuścić krwi.

Próchnienie kości. Okłady ciepłe z odwaru skrzypu, siana, słomy owsianej, a przedewszystkiem leczenie ogólne.

Patrz Skrofle, Zakażenie krwi, Zapalenie kości.

Przepuklina uwięźniona. Objawy: Ból, zaparcie, wymioty, niemożność opróżnienia worka przepuklinowego.

Leczenie: Nogę po stronie przepukliny zgiąć, do siebie przysunąć i starać się rękami przepuklinę wprowadzić, co najłatwiej uskutecznić w ciepłej kąpieli, lub robiąc poprzednio przez czas dłuższy na cały brzuch ciepłe okłady. Wziąć nogi chorego na ramiona, aż do kolan, i powoli z pościeli miednicę i tułów chorego podnosić; w ten sposób niejednokrotnie przepuklina wejdzie do środka. Dawać lewatywy z oleju, oliwy, rumianku, lub wody z octem.

Przepuklina u dzieci może być wrodzoną; nadto występuje bardzo często z powodu napinania brzucha i krzyku. Objawy: W okolicy pępka znajduje się kulista wyniosłość, pokryta cienką warstwą skóry, powiększająca się znacznie w czasie krzyku i parcia.

Leczenie: Ponad pępkiem sfałdować z obu stron skóry, tak, aby pokryła wyniosłość i w tem położeniu umocować ją plastrem lepkim. Przylepić tak, aby fałdy skóry wciskały ku wewnątrz przepuklinę. Na zewnątrz założyć wokoło brzuszka opaskę Przepukliny pachwinowe ustępują u dzieci zazwyczaj same; dobrze jest okładać je odwarem z kory dębowej. Aby zapobiec tworzeniu się przepukliny pępkowej u dzieci, dobrze jest zakładać na brzuszek lekką opaskę przez pierwszych kilka tygodni.

Puchlina polega na nagromadzeniu się wody pod skórą, lub w jamach ciała, ztąd nazwy: Puchlina brzuszna, piersiowa, skórna. Powstaje najczęściej z powodu chorób serca nerek; nadto w ogólnem wycieńczeniu, z powodu nowotworów. niedokrewności, zatrucia alkoholem i t. d.

Leczenie powinno przedewszystkiem uwzględnić przyczynę. Puchlinę spędzają, działając moczopędnie: herbatka z jałowca, korzenia pokrzywy, młodych liści brzozowych, pietruszki, selerów, szparagów; ocet z namoczonej cebuli morskiej (15 na 100 gr.), sok z cytryny, herbatka z korzeni perzu, kadzanie bursztynem, jałow-

cem, i nacieranie okadzonem suknem; działając napotnie: herbatka z kwiatu lipowego, bzu, mięty; przeczyszczająco: herbatka z krwawnika, rozmarynu, a na wydzielenie flegmy: herbatka z babki. Puchlina nóg schodzi w położeniu poziomem i zawinięciu tychże we flanelę, a w szczególności możemy polecić zawijanie nóg w ogrzane, suche otręby pszeniczne, nawet w przypadkach, w których przyczyną puchliny są wady organiczne, wielką ulgę sprawiające.

Raki powierzchowne i cuchnące wrzody zasypywać miałkim węglem, przykładać ogrzaną tartą marchew, sok z rozchodnika. W pierwszym okresie, a często i w późniejszych, otrzymujemy świetne wyniki po podskórnem zastosowaniu kwasu mrówkowego.

Rak żołądka — wśród objawów przewlekłego kataru wyrasta na żołądku guz, powodujący powolne wycieńczenie.

Leczenie: Dyeta posilna; na bóle okłady ciepłe, do picia napar z ziół: W zaflegmieniu: z centuryi i liścia orzecha; w zaparciu żywota: z krwawnika i brodawnika, w kolce: Mięta, piołun; w krwawieniach: Rdest; moczopędne: Szałwia, wilzina; leczące własności posiada kora Condurango.

Jako środek zapobiegawczy: pić herbatkę z podbiału, łopuchu, przetacznika, bzu, wilziny.

Za najważniejszy środek uważamy kwas mrówkowy, zastosowany podskórnie, co oczywiście zastosować może tylko lekarz.

Rany należy przedewszystkiem przegotowaną wodą oczyścić; małe wystarczy czystą szmatką owiązać; nieznaczne, np. na palcach, zalepić kawałkiem czystego papieru, błonką z jajka, lub bibułką; większe należy zlepić przylepcem, lub nawet zeszyć; ból uśmierzają najlepiej okłady z zimnej wody; najlepszym środkiem, aby zapobiec ropieniu, są ciepłe okłady z wody, lub naparu rumianku.

Nadto patrz Krwotoki:

Regularność, patrz Bolesna regularność, Zatrzymanie regularności, nadmierna regularność, Ustawane regularności (Klimax), Krwotoki.

Reumatyzm stawowy i mięśniowy może być ostry lub chroniczny. Ostry rozpoczyna się dreszczami, gorączką, potami; potem występują bóle, obrzęki, w jednym, lub po kolei w kilku stawach, lub mięśniach. W chorobie tej bywają bardzo częste komplikacye ze strony serca. Powstaje najczęściej, z powodu przeziębienia, przemoknięcia, wilgotnego mieszkania, wysiłków fizycznych, niehigienicznego życia; nadto w chorobach innych, jak płonica, czerwonka, zanieczyszczenie krwi itd.

Leczenie: Unikać trunków, kawy, mięsa, jaj. Starać się wywołać poty, pić napar kwiatu lipowego, z dodatkiem soku cytrynowego. Zajęte stawy, lub mięśnie, nacierać spirytusem gorczyczanym, lub stosować okłady, z waty pokropionej tymżesamym środkiem. Robić ciepłe okłady z zaparzonych otrąb, kaszy, piasku, rozgrzanej wełny, kamionek wypełnionych gorącą wodą, woreczków z gorącemi otrębami pszennymi. Wielką ulgę sprawia natarcie raz na 12 godzin eterem octowym i ciepłe przykrycie. Zioła jak w chronicznym.

Reumatyzm chroniczny stawów i mięśni może powstać z ostrego, częściej jednak rozwija się samoistnie z przyczyn tychsamych. Objawy: Ból, osłabienie i sztywność, obrzęki i t. d.

Leczenie: Unikać potraw ostrych, trunków, mięsa, przeziębienia, przemoknięcia. Kąpiele, masaż.

Zioła: Pić herbatkę z goryczki, bzu, jałowcu, pokrzywy, a zwłaszcza wilziny (ononis spinosa); dla uregulowania trawienia pić herbatkę z centuryi; moczopędne: Herbatka z szałwii, skrzypu. Na bóle okłady z ogrzanej wełny, lub z pszennych otrąb, a zwłaszcza nacieranie raz na 12 godzin eterem octowym (z apteki) ciepłe przykrycie; kąpiele mrówczane.

Robactwo na głowie należy wyczesac, a głowę zmywać sodą i nacierać maścią siarkową (5 gr. mleka siarkowego na 50 tłuszczu). Myć naparem centuryi, smarować maścią z utłuczonego nasienia pietruszki i masła; zmywać słoną wodą, kropić spirytusem, nacierać maścią, złożoną z nafty i oliwy.

Nadto patrz Kołtun.

Robaki. Dzieci cierpiące na robaki, mają brzuszek duży, sen niespokojny i pomimo dobry apetyt. są mizerne; mają oczy podsiniałe, nogi i ręce chude i zimne, język obłożony, ślina zbiera się im w dużej ilości, zwłaszcza naczczo w ustach, mają częste boleści, powstające i znikające nagle, nudności, wymioty, kaszel suchy i poty we śnie, swędzenie w nosie, zgrzytanie zębami, majaczenia, czasem występuje gorączka i chwilowe objawy zapalenia mózgu, konwulsye, zez, głuchota, ślepota, porażenie. Robaki mogą przenosić się do innych organów, a nagromadziwszy się w kiszkach w wielkiej ilości, spowodować niedrożność, z objawami choroby zwanej miserere.

Leczenie: Dużo ruchu, kąpiele, unikać słodyczy, potraw mącznych; natomiast jeść jarzyny, zwłaszcza marchew, szczaw, śledzie, cebulę, czosnek, chrzan, mleko, które stało przez noc nad czosnkiem, robić lewatywy z odwaru czosnku. Najważniejszem lekarstwem jest nasienie z cytwarowego ziela, które podaje się dzieciom w ilości $^1/_2$—1 grama, dorosłym do 10 gramów, w powidełku, lub syrupie. Skórka pomarańczowa sproszkowana, na koniec noża, nasienie pokrywy, gotowane w mleku. Nasiona z dyni lub pestki z cytryny, gotowane z mlekiem i osłodzone, codziennie naczczo po 12.

Na małe robaczki, powodujące świąd w odbycie, najlepiej dawać lewatywki z odwaru czosnku.

U dzieci gorączkujących, nie należy podawać środków przeciw robakom.

Ropienie kości, patrz Próchnienie kości, Zapalenie kości.

Róża powstaje najczęściej z powodu zakażenia drobnych niekiedy ranek, przyczem pewne osoby odznaczają się nadzwyczajną skłonnością (róża nawykowa). Róża zaczyna się dreszczem i gorączką (do 40°/₀). Skóra, zajęta przez różę, jest obrzękłą, ciemno-czerwoną, przy ucisku bolesną, często pęcherzami pokrytą. Róża odgranicza się ściśle od skóry zdrowej naciekłym brzegiem, który posuwa się i obejmuje coraz większą powierzchnię skóry, a nawet może przejść na błony śluzowe ust, gardła i t. d. U noworodków powstaje najczęściej z powodu zanieczyszczenia pępka. Zmianom tym skóry towarzyszy ból głowy, brak apetytu, nudności, niekiedy senność i majaczenie; może powstać rozległe ropienie, a nawet zapalenie mózgu.

Leczenie: W wysokiej gorączce, obmywać całe ciało chłodną wodą z octem, aż do obniżenia temperatury, ewentualnie robić obwodzące okłady na tułów i łydki. Obrzęki pędzlować białkiem kurzem, oliwą, waseliną, lub śmietanką okryć suchą watą, lub obić okłady z alkoholu zmieszanego pół na pół z wodą. Pić napar z podbiału, bzu, centuryi, wodę z sokami owocowymi. W silnym bólu głowy moczyć nogi w wodzie z gorczycą, lub przyłożyć synapizma na łydki i dać lewatywę rozwalniającą. Unikać mydeł ostrych, zawierających dużo sody, lub potasu i niszczących, chroniący przed zakażeniem, naskórek.

Zioła. Pić herbatkę z podbiału, bzu.

Rozdęcie płuc powstaje najczęściej z wysiłków fizycznych, u dźwigających ciężary, u muzykantów na instrumentach dętych; nadto po koklUszu i innych chorobach płucnych. Objawia się rozdęciem klatki piersiowej, utrudnionem wydechaniem, suchym kaszlem, napadami duszności, sinością skóry ogólnem wychudnieniem, wreszcie puchliną.

Leczenie: Gimnastyka oddechowa, wdechanie pary

wodnej. olejku sosnowego; przy utrudnionym wydechu, opasać klatkę piersiową ręcznikiem i ściągać rytmicznie.

Zioła: Pić herbatkę z fiołków, świetlika lekarskiego.

Rozdrażnienie nerwów polega na dziedzicznem, lub nabytem osłabieniu tkanki nerwowej; może powstać wskutek nadmiernej pracy umysłowej, zmartwienia, wzruszeń, wycieńczających chorób, nieodpowiedniego pożywienia, niedokrewności, blednicy, życia bezczynnego, rozpustnego, zatrucia alkoholem, zbyt długiego karmienia. Objawy: Usposobienie zmienne, kapryśne, gwałtowne, szybkie wyczerpanie, tak w pracy umysłowej, jak fizycznej, ból głowy, niestrawność, bezsenność, ogólne osłabienie, bicie serca.

Leczenie: Wyjazd, świeże powietrze, praca fiyczna, sen przy oknach uchylonych; unikać wzruszeń, środków podniecających, niemoralnych książek; kąpiele rzeczne, morskie, poranne zmywanie całego ciała.

Zioła: Pić herbatkę z krwawnika, rozmarynu, mięty, kozłka lek., dla oczyszczenia krwi: Z brodawnika, pokrzywy, przetacznika, podbiału; do potraw używać dużo selerów, bardzo często pomaga zupełne wstrzymywanie się od pokarmów mięsnych.

Rozwolnienie, patrz Biegunka, Wymioty i biegunka.

Ruptura, patrz Przepuklina.

Serce, patrz Choroby serca, Bicie serca.

Skóra, patrz Kosmetyka skóry, Strupy, Liszaje, Pękanie, Pocenie się, Pokrzywka, Plamy, Piegi, Trądzik, Wągry, Wyprzenie, Wyprysk.

Skrofle (zołzy), występują albo dziedzicznie, wskutek zepsutych soków organicznych po rodzicach, albo też może rozwinąć się wskutek złych warunków higienicznych. Objawy: Obrzęki gruczołów zwłaszcza na szyji, z początku twarde, potem ropiejące, chroniczny katar nosa, spojówki oka, obrzęk nosa i wargi górnej, uporczywe wypryski skórne, cieczenie z uszu, owrzodzenia skóry, kości i t. d. i t. d.

Leczenie. Jarzyny, owoce, mleko, świeże powietrze, kąpiele słoneczne, ciepłe kąpiele z liści orzechowych, bratków, soli, soli Rabczańskiej, Iwonickiej, kąpiele morskie. Na wewnątrz tran, napar z liści orzechowych, odwar z jagód, kaliny, kawa żołędziowa, sól, 2 razy dziennie szczyptę z wodą lub na sucho.

W guzy wcierać szare mydło, lub mieszaninę mydła, soli i kamfory; robić ciepłe okłady z ziół, otrąb i soli.

Słaby żołądek, czyli posiadający mało odporności wobec szkodliwych wpływów zewnętrznych, spotykamy najczęściej u osób siedzące życie prowadzących; nadto wskutek nadużycia trunków i tytuniu, kawy, potraw korzennych, dużej ilości płynów, środków przeczyszczających, wzruszeń, zmartwień, nocnego czuwania, wysiłków umysłowych, nadużyć płciowych, złego powietrza, złego żucia, nadmiernego ruchu zaraz po jedzeniu, lub jedzenia bezpośrednio przed spaniem, wreszcie w ogólnem osłabieniu i chorobach wycieńczających.

Leczenie musi przedewszystkiem uwzględnić przyczynę. Pokarmy powinny być łatwo strawne, jak nabiał, jarzyny, delikatne mięso. Masaż brzucha, ciepłe kąpiele, na noc okłady wysychające, lewatywy.

Zresztą patrz: Katar żołądka, Nudności i wymioty i t. d.

Zioła: Pić herbatkę z kozłka, mięty, krwawnika.

Smierć pozorna z powodu utonięcia, uduszenia, powieszenia, porażenia piorunem, utraty krwi i pewnych chorób, połączonych z utratą przytomności.

Leczenie: Jeśli ciepłota ciała niska, to należy rozgrzać jużto w ciepłej kąpieli, jużto w ogrzanej pościeli, lub w braku tego ułożyć w pobliżu ogniska i pokryć rozgrzanym popiołem, lub piaskiem. Jedyny wyjątek stanowią zmarznięci, których należy ratować całkiem inaczej (patrz Zmarznięcie). Nadto należy ciało nacierać ostrymi szmatami, dać wąchać ocet, amoniak, uderzać

w podeszwy i dłonie, lub drażnić je szczotką, dawać lewatywy wody i octu.

Zresztą patrz: Utonięcie, Uduszenie, Powieszenie, Porażenie, Krwotok, Zmarznięcie.

Strupy u dzieci na głowie i twarzy, występują najczęściej z powodu zanieczyszczenia krwi. Sączy się z nich kleisty, na powietrzu zasychający wyciek, tworzący strupy powodujący swędzenie· równocześnie obrzękają na szyi gruczoły.

Leczenie powinno zawsze uwzględnić przyczynę tkwiącą we krwi i nie powinno się nigdy ograniczyć środkami zewnętrznymi, jak maści i t. d. U skrofulicznych, niedokrewnych i t. d. należy leczyć chorobę przyczynową (patrz odpowiednie ustępy). Nie dawać dzieciom potraw i napojów ostrych, kawy, trunków i t. d. Obok tego można stosować środki zewnętrzne, jak okłady z mąki ziemniaczanej, ryżu, siemienia, ślazu, otrąb, lub smarować oliwą, masłem, tranem. Na wewnątrz dawać środki lekko przeczyszczające, a zwłaszcza czyszczące krew, jak napar z fiołków, bratków, po których strupki w ciągu kilku tygodni zazwyczaj się goją. Aby zapobiec zdrapywaniu, kłaść dzieciom rękawiczki, zwłaszcza na noc, obcinać paznogcie i często myć r czki.

Suchoty płucne (gruźlica) powstają wskutek trudnych i niehigienicznych warunków, ciężkiej pracy, uciążliwej, beznadziejnej walki o byt, zmartwień; nadto, jako następstwo zapalenia, katarów, influenzy, skrofli, kiły, blednicy, tyfusu, zimnicy, cukrówki, przyczem ważną odgrywa rolę usposobienie dziedziczne i alkoholizm. Rozpoczyna się zwykle powoli, wśród objawów przewlekłego kataru oskrzeli, osłabienia, braku apetytu, kaszlu, wychudnienia, krótkiego oddechu, lekkich dreszczów wieczornych, gorączki, potów, kłucia w boku i między łopatkami. Potem flegma zmienia się w ropną i wszystkie inne objawy się potęgują, powstają płucne krwotoki, biegunka, obrzęki i ogólne wyczerpanie.

Leczenie: odżywiać się dobrze, pić mleko, zwłaszcza kozie, dbać o świeże powietrze, okna nawet w nocy uchylać, leżeć cały dzień na wolnem powietrzu, zasłoniwszy się od wiatru, brać kąpiele słoneczne, przebywać w lesie, zwłaszcza sosnowym, rozpylać w mieszkaniu olejek sosnowy, lub umieścić kilka drzewek sosnowych. Wystrzegać się wysiłków fizycznych i umysłowych, krzyku, śpiewu, tytuniu, alkoholu, korzeni, przeziębienia.

Zioła: Pić herbatkę z krwawnika, babki, potem podbiału; w krwotokach, z skrzypu, rdestu; w potach, z szałwii; w biegunce, z piołunu tataraku, rumianku. Zażywać korzenie żywokostu gotowane z mlekiem, pić herbatkę z mchu islandzkiego, pić sok z rzodkwi, zaprawiony miodem, pić kefir, kumys, zażywać codziennie kilka ziarnek żywicy. Piersi smarować tłuszczem wieprzowym, spirytusem z olejkiem sosnowym, lub terpentynowym.

W I-szym i II-gim okresie kwas mrówkowy podskórnie z wynikiem świetnym.

Świerzb polega na osiedleniu się w skórze drobnych pajączków. Naprzód pojawiają się między palcami rąk drobne punkciki, które szybko się mnożą i obejmują w krótkim czasie całe ciało. Z powodu podrażnienia skóry i ciągłego drapania, tworzy się wkrótce wyprysk. Świerzb jest zaraźliwy i może się przez samo dotknięcie udzielić osobie drugiej.

Leczenie: Naprzód wcierać w całe ciało przez $1/2$ godziny szare mydło, potem zmydlać przez $1/2$ godziny w ciepłej kąpieli, wreszcie wetrzeć maść złożoną z 25 części siarki i 75 tłuszczu np. waseliny, i w parę godzin potem kąpiel oczyszczająca · kąpiele z kory dębowej, lub gałązek sosnowych; wcierać balsam peruwiański (z apteki 15—20 gramów) przez dwa wieczory, po jednorazowej ciepłej kąpieli; wcierać płynny styraks (z apteki) zmieszany z oliwą (30 na 60); wysmarować

ciało mieszaniną nafty z oliwą, lub mydłem roztartym z wodą i kwiatem siarkowym. Po kąpieli oczyszającej należy zmienić pościel i bieliznę.

Swiąd skóry występuje w chorobach przemiany materyi, nerek, wątroby, organów płciowych; nadto z powodu zmian starczych w skórze, wpływów nerwowych; wreszcie z braku czystości, robactwa i t. d.

Leczenie: Unikać potraw tłustych, korzennych i alkoholu. Brać ciepłe kąpiele i myć się mydłem smołowcowem i siarkowem, nacierać ciało wodą i małą ilością soli, cytryną, spirytusem, wódką francuską, lub słabą wodą karbolową.

Zioła, krew czyszczące: Pokrzywa, liście orzecha, fiołki, anyż, krwawnik, podbiał.

Swiąd w kiszcze odchodowej. Siedzieć nad naparem rumianku, lub obmywać takimże naparem.

Swiąd części płciowych występuje najczęściej w ciąży.

Leczenie: Codziennie kąpiel nasiadowa (28° R.) z następowem namydleniem mydłem karbolowem i okryciem przepaską.

Swinka, patrz Zapalenie gruczołu przyusznego.

Syfilis (Kiła). Jest to choroba zaraźliwa powstająca wyłącznie niemal z powodu nieczystego obcowania. Przebieg choroby tej można podzielić na trzy okresy. Okres pierwszy pierwotnego wrzodu; drugi ogólnego zatrucia przejawiającego się na zewnątrz wysypką plamistą lub guzkową i okres trzeci w którym występują już znaczniejsze zmiany nietylko w skórze, lecz także co gorsza w organach wewnętrznych Choroba ta jest zaraźliwa nawet przez przedmioty i dlatego chory tego rodzaju powinien mieć osobną szklankę, łyżeczkę i t. d.; przez powietrze się nie udziela.

Leczenie: Dyeta łagodna, niedrażniąca. Unikać trunków, mięsa, korzeni, tytuniu. Dbać o świeże powietrze i w ogóle żyć higienicznie.

Codzienna parówka przez minut 20, z następowem zupełnem zawinięciem i wreszcie kąpielą o 24° R. Parówki te można również stosować w łóżku, w sposób w części ogólnej opisany, poczem następuje kąpiel o 24° R. Niekiedy stosowne są kąpiele nasiadowe (20° R.) a na noc okład Prysznica w około ciała.

Zioła: Pić herbatkę z siemienia lnianego, sarsaparylli, pietruszki, korzeni łopucha.

Rtęć stosowana dotychczas w olbrzymich dawkach, jest według zdania wielu głośnych uczonych bardzo często przyczyną groźnych zmian w organach wewnętrznych. Usuwa wprawdzie, niewielkie znaczenie mające, zmiany w skórze, równocześnie jednak, pozostając we krwi i tkankach lata całe, zatruwa je i powoduje z czasem rozpad.

Metoda zwana homeopatyą stosuje rtęć w wysokiem bardzo rozcieńczeniu ze skutkiem dobrym.

W ostatnich czasach wynalazł prof. Ehrlich nowy środek na syfilis, który nazwał Hata 606. Próby dotychczasowe dały wyniki dobre. Jest to wysokie rozcieńczenie połączenia arsenu, a więc leczenie bardzo podobne do używanego w homeopatyi i sądzimy, że środek ten nie zawiedzie pokładanych w nim nadziei, ponieważ z jednej strony pobudza tkanki do energicznej samoobrony, z drugiej nie truje z powodu wielkiego rozcieńczenia.

Środek ten wyruguje prawdopodobnie leczenie silnymi dawkami rtęci.

Szał pijaków, patrz Delirium.

Szkarlatyna (płonica) występuje epidemicznie u dzieci, nie oszczędza i starszych. Jest bardzo zaraźliwą, nawet w okresie wyzdrowienia. Rozpoczyna się nagle dreszczami, wymiotami i gorączką (39°—40°). Zwykle po 24 godzinach pojawia się wysypka naprzód na szyi i karku, potem na całym tułowiu; na twarzy, w przeciwieństwie do odry nieznaczna, obok tego występuje zapalenie gar-

dła, obrzęk migdałków, najczęściej z białymi krupowymi nalotami i błonami i obrzęk gruczołów na szyi. Zmiany te w gardle ulegają bardzo często zgorzeli (gangrenie), a gruczoły na szyi ropieniu; przebieg wówczas jest bardzo ciężki i powstać może ogólne zatrucie. Bardzo często przebiega płonica łagodnie, a niekiedy jedynie zmiany w gardle, następowe łuszczenie skóry i charakter epidemiczny choroby umożliwiają właściwe rozpoznanie. Jako powikłania powstają najczęściej, zapalenie nerek i ropienie środkowego ucha, powodujące nieraz przytępienie słuchu.

Leczenie: Temperatura pokoju umiarkowana. Za napój mleko, napar kwiatu lipowego, odwar jęczmienia, osłodzony miodem, woda z sokiem owocowym. 2 razy dziennie nacierać ciało masłem, lub waseliną. Gardło płukać słoną wodą, wodą z octem, naparem z jarzyn, dzikiej róży, 2% ałunem. Małym dzieciom pędzlować gardło oliwą. Wystrzegać się przeziębienia, nawet po wyzdrowieniu, bo bardzo łatwo może wystąpić zapalenie nerek i puchlina. W puchlinie tej, należy unikać środków moczopędnych, drażniących nerki, a natomiast stosować okłady gorące w łóżku, nacierania suchą flanelą, okadzoną dymem z ziół i środki napotne, jak napary z malin, bzu, lipy. W bólu głowy stosować środki odwodzące, jak kąpiele gorczyczne na nogi, lub synapizma. Unikać salicylu i środków pokrewnych.

Następowe zapalenie nerek leczyć, jak zapalenia zwykłe.

Tasiemiec, czyli soliter powoduje boleści w dołku, uczucie przesuwania się jakiegoś ciała zimnego, lepkiego, w gardle szum, ustępujący po wypłukaniu ust słoną wodą. Rozpoznanie jednak dopiero wówczas jest pewne, jeśli w odchodach znajdują się kawałki robaka, w postaci kawałków tasiemki.

Leczenie: Jeść marchew, cebulę, czosnek, chrzan, pić kwaski, pić przez 8 tygodni codziennie naczczo po

3 łyżeczki soli z wodą. Najlepszym i nieszkodliwym dla organizmu środkiem tak na tasiemca, jak i na glisty są ziarna dyni. Należy 40 gramów suchych ziarn obrać, rozetrzeć ze 100 gramami słodkiego mleka i wypić, a w 12 godzin potem zażyć olejku rycynowego. Dzielnym środkiem na tasiemca są przetwory paproci zwanej nerecznica samcza (Aspidium filix mas); te jednak jako działające silnie, muszą być przez lekarza przepisane.

Trądzik na twarzy, czyli krosty różnej wielkości, powstają z powodu zaczopowania gruczołów łojowych.

Leczenie: Unikać potraw drażniących, korzennych, trunków, dbać o dobre trawienie, pić napar fiołków, lub bratków, twarz zmywać mydełkiem siarkowem, lub resorcynowem (z apteki).

Tryper (wiewiór, rzeżączka) powstaje z powodu zarażenia, w postaci wycieku w cewki moczowej. Rozpoczyna się zaczerwienieniem, pieczeniem, trudnem oddawaniem moczu. Gdy przejdzie do części dolnych i pęcherza, może spowodować ciężkie zmiany.

Leczenie: Dyeta roślinna i mleczna, unikać trunków, korzeni, kawy, pić dużo herbatki z siemienia z dodatkiem migdałowego mleka, kąpiele letnie, na bóle w członku moczenie tegoż w letnim mleku, obwijanie szmatkami zmoczonymi w oliwie, lekkie środki przeczyszczające, jak magnezya, rumbarbarum; w bolesnem parciu, lub zatrzymaniu moczu, naparzanie nad naczyniem, wypełnionem odwarem rumianku.

Stosowane powszechnie zastrzykiwania przynoszą więcej szkody, aniżeli korzyści, nawet według zdania uczonych specyalistów. (Przegląd lek. z 14—VII—106).

Zioła: Pić herbatkę z siemienia, saraparylli, pietruszki, jałowca, w katarze pęcherza: Z mącznicy lek.

Odpowiednia dyeta i higieniczne życie są wstanie chorobę tę znacznie skrócić, zwłaszcza, jeżeli się unika zastrzykiwań ostrych, drażniących.

Tyfus. Rozróżniamy trzy rodzaje tyfusu: Brzuszny, wysypkowy i powrotny. Objawy: Początek powolny, lub nagły, dreszcze, wysoka gorączka, skóra sucha, bóle głowy i członków, zawroty, niepokój, potem senność majaczenie, język obłożony, wargi suche, popękane, brzuch wzdęty, najczęściej biegunka, plamy, zwłaszcza na podbrzuszu, kaszel, krwotoki z nosa, jelit, mocz skąpy, mętny, ciemny. Tyfus brzuszny jest zaraźliwy głównie przez odchody, plamisty, nawet przez powietrze; ztąd odchody należy zalewać wapnem i zakopywać w jednym dołku.

Leczenie: Żywić mlekiem, maślanką, kleikiem, jajkami na miękko, lub ubitymi, sokiem, wyciśniętym z mięsa wołowego; w osłabieniu, a zwłaszcza pijakom, podawać dość znaczne ilości słodkiego wina (do $^1/_3$ litra) samego, lub mieszanego z wodą. Najważniejszym środkiem leczniczym jest zimna woda, chłodne obmywania (do 19°R.) całkowite często zmienianie okłady (20° R.), lub nawet zimne kąpiele 22°—24° R.), o ile nie ma zbyt wielkiego osłabienia, lub innych groźnych objawów, jak krwotoki i t. d. Kąpiele te należy ponawiać, gdy temperatura dochodzi do 39·5°; żeby uniknąć zbyt silnego wrażenia, włożyć chorego do kąpieli cieplejszej, a dopiero potem zimnej dolewać. Na ból głowy i objawy mózgowe, jak niepokój, majaczenie, robić zimne okłady na głowę. W razie zatwardzenia, lewatywa, lub olejek. W rekonwalescencyi, gdy się głód pojawia, ostrożnie i stopniowo naprzód rosoły, kleiki, potem jajka, potrawkę z kury i t. d.

Udar, patrz Kongestya, Porażenie.

Uduszenie dziecka przytrafia się niekiedy we śnie tym, którzy zasypiają razem z niemowlętami.

Leczenie: Ciepła kąpiel, potem rozcierać ciało flanelą, winem ogrzanem, zawinąć w ogrzaną pościel, pobudzać kichanie, dać lewatywę z odwaru paru liści tytuniu.

Uduszenie gazem, wytwarzającym się w piwnicach, studniach, grobach, kopalniach, nadto wskutek gnicia roślin, lub ciał zwierzęcych, lub wydostania się gazu, używanego w miastach do oświetlenia.

Leczenie: Patrz Zaczadzenie.

Do takich miejscowości należy wchodzić z światłem na długim kiju: zgaśnie ono zaraz, jeśli są gazy; lub przewietrzyć, wystrzelić, zapalić nieco prochu.

Ukąszenie owadu (osy, pszczoły). Żądło wyjąć i rankę wycisnąć, robić okłady z octu, cytryny, z zimnej gliny, lub mleka, wcierać sok z cebuli, lub oliwę, natrzeć rankę amoniakiem, smarować cały członek ciepłą oliwą.

Ukąszenie węża. Podwiązać członek powyżej i zwalniać po dłuższym czasie powoli. Ranę wycisnąć, wyssać najlepiej szklaną bańką; biec aż do zmęczenia; wziąć parówkę, która stanowi jeden z najdzielniejszych środków, tak w ukąszeniu węża, jak i psa wściekłego.

Ukąszenie przez psa wściekłego, patrz Wścieklizna.

Upławy, patrz Białe upławy.

Uryna, patrz Zatrzymanie moczu, Kurcze pęcherza, Katar pęcherza, Kamica.

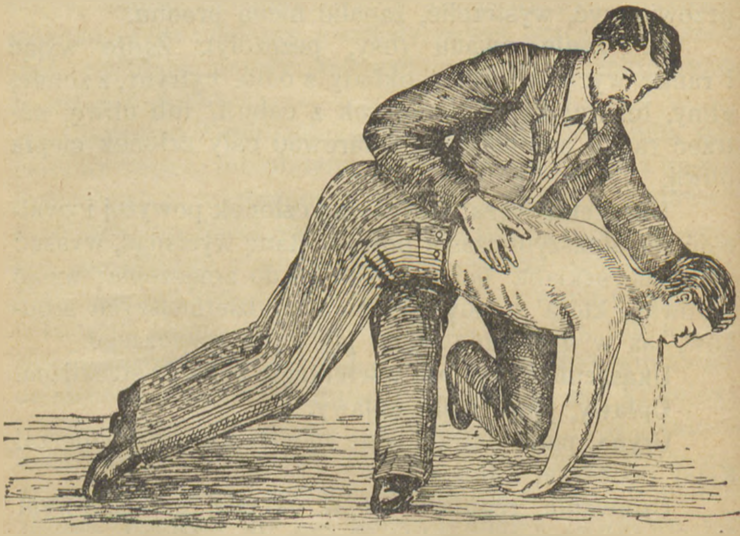
Ustawanie regularności w okresie przejściowym (Klimax) następuje zwykle między 40 a 50 roku życia. Większość kobiet nie doznaje znaczniejszych dolegliwości, wyjąwszy kongestye krwi do głowy; niekiedy jednak występują wymagające leczenia objawy, jak: Bóle i zawroty głowy, zaburzenia w przewodzie pokarmowym, świąd, kurcze, boleści, bicie serca, obrzęki kończyn i ogólne osłabienie.

Leczenie: Życie higieniczne, dyeta łagodna, ruch i gimnastyka, kąpiele ciepłe i zawijania odwodzące na nogi, parówki w łóżku.

Zioła: Pić herbatę z Krwawnika, rumianku, borówek.

Uszy, patrz Zapalenie uszu, Cieczenie z uszu, Ciała obce w uchu.

Utonięcie, Ciało topielca wytrzeć suchą bielizną, położyć na brzuchu, a pod piersi podłożyć wałek i silnie nacisnąć klatkę piersiową pomiędzy łopatkami; następnie powoli odwracać na boki naprzemian na lewy i prawy, prawie aż do położenia na plecach, a potem powracać do pierwotnego położenia i czynność tę powtórzyć 15 razy na minutę.



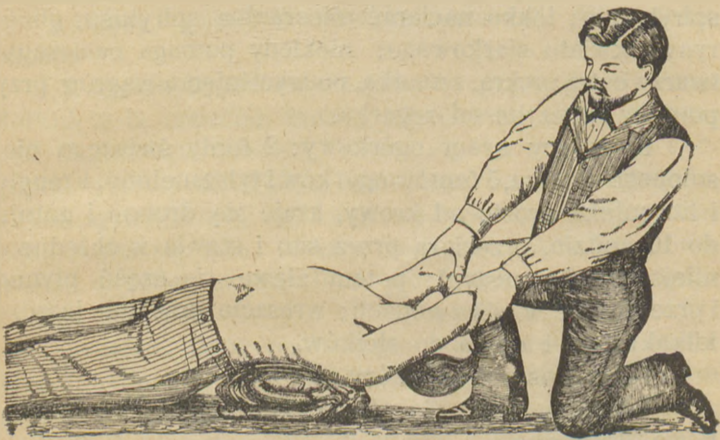
Ratowanie utopionych.

Ratowania topielca II-gi sposób: Podnosić ramiona topielca do góry tak, aby dotykały głowy, potem ramiona obniżyć i przycisnąć do klatki piersiowej tak, aby powietrze, które do płuc w czasie podniesienia ramion weszło, wypchnąć i czynność tę powtórzyć 15 razy na minutę.

III-ci sposób: Wyciągnąć język chorego, ująwszy suchą szmatką i poruszać nim naprzód i ku tyłowi; pobudzimy w ten sposób oddechanie.

Nadto rozcierać ciało ku sercu, ogrzewać, okryć ciepłą odzieżą, gorącym piaskiem, lub popiołem, a gdy

się ocuci, dać nieco ciepłej wody, a jeśli się przekonamy, że może połykać, podać nieco wina, lub kawy.



Sztuczne oddechanie.



Sztuczne oddechanie.

Wągry na twarzy, guzki i ropiejące krosty, należy leczyć łagodnymi środkami przeczyszczającymi, a zwłaszcza lewatywami, które regulując trawienie, oczyszczają krew i zapobiegają kongestyom do głowy. Zmywać twarz wodą deszczową, w której moczono kwiat siarkowy

(25 gramów na litr); wodą różaną, pomarańczową, lub naparem z bzu, zmieszanym $^1/_2$ na $^1/_2$ z rumem, lub spirytusem; lekko nacierać mieszaniną spirytusu, gliceryny i kwiatu siarkowego; niekiedy pomaga nacieranie twarzy ostrą mokrą, szmatką, po wyciśnięciu wągrów przy pomocy kluczyka od zegarka.

Na wągry krem ogórkowy: 2 funty świeżego niesolonego smalcu, 5 funtów ogórków i tyleż melonu, 4 renety i litr mleka prosto od krowy, kraje się drobno i gotuje do 10 godzin, przeciera przez sito i stawia w chłodnem miejscu, żeby zastygł; potem zlewa się część płynną i przepłukuje w kilku wodach; wreszcie przetapia jeszcze kilkakrotnie i zlewa do słoików.

Patrz Kosmetyka skóry.

Wątroba, patrz Zapalenie wątroby, Kolka wątrobowa, Żółtaczka.

Wiatry pochodzą z złego trawienia, chorób żołądka, kiszek, potraw wzdymających, jak groch, świeży chleb, piwo, nadużycie kawy, mięsa (patrz odpowiednie ustępy). Żołądek i kiszki bywają wzdęte, występuje kruczenie i bóle w kiszkach.

Leczenie: Przedewstkiem należy w leczeniu uwzględnić przyczynę. Unikać potraw wzdymających, mącznych, grochu, kapusty, wędlin i t. d., dbać o regularne wypróżnienia (patrz Zatwardzenie). Brzuch smarować ciepłą oliwą, dać okład z ziół aromatycznych, pić herbatkę z kozłka, mięty, anyżu, centuryi, rumianku, krwawnika, zażywać proszek, utarty z anyżu i cukru; zażyć na koniec noża sproszkowanego węgla lipowego.

Wiatry i kolki u dzieci powstają najczęściej z powodu nieodpowiedniego, lub zbyt obfitego pożywienia i fermentacyi pokarmu w kiszkach.

Leczenie polega przedewszystkiem na usunięciu przyczyny. Zresztą, lewatywki z rumianku, brzuszek smarować ciepłą oliwą, robić ciepłe okłady z mięty, nie dać mleka, tylko kleiki.

Nadto patrz: Ból brzucha, Wymioty i biegunka, Nudności, Katar żołądka, Katar kiszek i t. d.

Włosy, patrz: Kosmetyka włosów, Wypadanie włosów.

Wścieklizna powstaje z powodu ukąszenia. Zwierzę, dotknięte tą chorobą, kurczy się, chowa, nie może znaleść dogodnego miejsca, rzuca się na posłaniu i spogląda w około osłupiałym wzrokiem. Szczeka ochryple, sierść ma najeżoną, ogon i głowę opuszczone. Na swego pana rzuca się tylko wtedy, jeśli go drażni. Wody nie unika, owszem szuka, lecz pić nie może, z powodu kurczu przełyku.

Leczenie: Rany pochodzące z ukąszenia psa wściekłego, wycinano i wypalano, niejednoktrotnie z dobrym skutkiem. Obecnie uodparnia się pokąsanych przez szczepienie według dra Pasteura z dobrym skutkiem, dlatego też pokąsani powinni zaraz jechać do Krakowa do prof. Bujwida.

Natychmiast po pokąsaniu należy ranę wyssać za pomocą przystawionej bańki, okładać szmatkami, zmoczonymi w bardzo silnym rozczynie soli i zmieniać, aby zawsze były wilgotne, lub włożyć do rany, poprzednio wodą wymytej, kawałeczek waty, zmaczanej w witryolu i owinąć opaską. Prof. Bujwid poleca zapuścić ranę jodyną. Inni radzą ranę rozszerzyć tak, aby dobrze krwawiła i opłukiwać z pewnej wysokości strumieniem wody. Aby truciznę z organizmu wydalić, należy potem brać parówki, zawsze w różnych zatruciach krwi skuteczne.

Wole, t. j. zgrubienie szyji, powstaje z powodu obrzęku gruczołu, znajdującego się przed tchawicą; występuje często w pewnych okolicach, zwłaszcza górskich, jak przypuszczają z powodu pewnych składników wody do picia. Przez ucisk na tchawicę może wywołać objawy duszności.

Leczenie: Okłady z mocnego odwaru kory dębowej, smarowanie tłuszczem, z góry na dół, codziennie przez ½ godziny. Gąbkę paloną sproszkowaną zażywać na koniec noża 2 razy dziennie, lub mąkę z bobu zmieszaną z spaloną gąbką; smarować maścią jodową, zażywać słaby roczyn jodku potasu.

Wszy, patrz Robactwo.

Wymioty, patrz Nudności i wymioty.

Wymioty i biegunka u niemowląt (choleryna, czyli katar żołądkowo-kiszkowy) występuje najczęściej z powodu nieodpowiedniego dla wieku żywienia, starego sfermentowanego mleka, przeziębienia, przemoczenia. Objawy: Wymioty niestrawionym pokarmem, biegunka zielona, cuchnąca, bóle objawiające się krzykiem i kurczeniem nóżek, wzdęcie brzuszka, pragnienie, wychudnienie, skóra blada, oczy wpadnięte; wkońcu biegunka i wymioty ustają i następuje ogólny zanik sił.

Aby zapobiec chorobie, występującej najczęściej w czasie upałów letnich, należy dzieci karmić odpowiednio do wieku. W pierwszych miesiącach nic nie zastąpi pokarmu matki i przytem jednak należy uważać, by dziecka nie przekarmić i piersi podawać regularnie. Jeśli karmienie piersią jest niemożliwe, to musimy się uciec do mleka krowiego, zmieszanego z wodą i cukrem, w pierwszych miesiącach 2 części wody, potem coraz mniej. Zresztą patrz: Pielęgnowanie niemowląt w części ogólnej.

Leczenie: Nie dać mleka, ani żadnych innych pokarmów, tylko wodę zimną, z rozbitem białkiem z jaja, po łyżeczce, lub rumianek. Wodę białkową przyrządza się w ten sposób, że białko rozbija się dobrze, a potem miesza z szklanką przegotowanej, ostudzonej wody; można osłodzić. Podaje się dziecku z początku co ¼ godziny łyżkę, potem więcej. Bardzo osłabionym, podać czarną kawę po łyżeczce. Gdy wymioty ustaną, podawać ostrożnie kleik, lub odwar z ryżu, wreszcie mleko.

Jeśli wymioty powracają, to natychmiast powrócić do wody białkowej. Na brzuszek w gorączce, okłady wysychające; w razie boleści, lub zziębnięcia ciała, okłady ciepłe z ziół, np. mięty, i t. d. W uporczywej biegunce, małe lewatywki z kleiku, lub krochmalu.

Wrzody powstają najczęściej, z powodu zepsutych soków organizmu, w kile, raku, szkorbucie, skroflach, gruźlicy, nadto na nogach z powodu utrudnionego krążenia krwi, żylaków, przeziębienia i t. d.

Leczenie powinno przedewszystkiem uwzględnić przyczynę. Unikać potraw ostrych, korzennych, wędzonych. Obmywać wodą, odwarem z łupin orzecha włoskiego, lub plew konopianych, zasypywać sproszkowanym węglem, cukrem, pokryć maścią z sosnowej żywicy, miodu i oliwy, lub ogrzaną miazgą marchwi, obmywać wodą karbolową, roztworem aloesu ($^1/_2$ łyżeczki na litr ciepłej wody), smarować sokiem z liści babki, rozchodnika, obmywać naparem szałwii, skrzypu, lub robić okłady z naparu skrzypu, lub przykładać ugotowaną kozieradkę. W wrzodach podudzia należy bandażować na dzień od palców, aż do kolana.

Z ziół pić herbatkę z Kozieradki pospolitej (małą łyżyczkę na $^1/_4$ litra).

Wrzód żołądka powstaje w chorobach płuc, serca, zboczeniach regularności, a zwłaszcza w błednicy i niedokrewności; nadto po spożyciu gorącej strawy. Objawia się silnym, ciągłym bólem w dołku, powiększającym się po jedzeniu, nudnościami, zgagą, wymiotami, często z przymieszką krwi, stolcami fusowatymi, czarnymi, wychudnieniem, omdlewaniem.

Leczenie: Bezwzględny spokój, ścisła dyeta, z początku zimne mleko łyżkami, kleik, potem rosół, jajka na miękko.

Z ziół doskonale działa napar z piołunu i szałwii, osłodzony miodem; aloes, (na koniec noża na $^1/_4$ litra wody), lub wodę z kapusty pić co $^1/_2$ godziny łyżkę.

Wychudnienie dzieci ma zawsze przyczynę głębszą i tę należy usunąć. Szybko następuje wychudnienie najczęściej w katarze żołądkowo-kiszkowym, powoli w przewlekłych chorobach różnych organów wewnętrznych, zwłaszcza połączonych z gorączką; nadto z powodu niedostatecznego, lub złego pokarmu.

Leczenie musi uwzględnić przyczynę; patrz Katar żołądka, Katar kiszek, Wymioty i biegunka i t. d.

Wypadanie kiszki odchodowej, najczęściej u dzieci osłabionych; ustępuje po wyleczeniu choroby przyczynowej, jak biegunka, robaki, niedokrewność i t. d. (patrz odp. ustępy). Kiszkę należy obłożyć szmatką zmaczaną w winie, lub oliwie; próbować wsunąć palcem zmaczanym w oliwie; potem robić lewatywki, z odwaru kory dębowej, lub kąpiele z kory dębowej.

Wypadanie włosów występuje w chorobach skórnych, w ogólnem osłabieniu, niedokrewności, z powodu wysiłków umysłowych, życia niehigienicznego, chorób gorączkowych, silnego podwiązywania włosów, twardych, uciskających kapeluszy, zmartwienia, zatrucia rtęcią, nadużycia szkodliwych pomad i olejków.

Leczenie: Czystość i życie higieniczne, częste mycie głowy z następnem wtarciem oliwy, lub lepiej olejku rycynowego; wcierać codziennie mieszaninę z $^3/_4$ wódki francuskiej i $^1/_4$ oliwy; wcierać maść, składającą się z 50 gramów szpiku kostnego, po $^1/_2$ grama tanniny, chininy, olejku bergamotowego i lewandowego i dwóch kropli olejku gorzkich migdałów; smarować rozczynem kwasu garbnikowego w wódce francuskiej (5 na 100).

Na łupież zmywać głowę wodą z sodą; na wzmocnienie włosów myć odwarem z kory chinowej, lub kory dębowej, nacierać olejkiem migdałowym, zmieszanym z żółcią wieprzową i oliwą; nacierać spirytusowym nastojem rozmarynu, lub rumem; chodzić bez kapelusza.

Nadto patrz. Kosmetyka włosów.

Wyprzenie powstaje w fałdach skóry, najczęściej wskutek nieczystości, tarcia skóry w zgięciach, lub podrażnienia skóry moczem, ropą i t. d.

Leczenie: Kąpać codziennie, obsuszyć i zasypywać mączką ryżową, pudrem, krochmalem, lycopodium, przemywać mieszaniną mleka i wody wapiennej, przykładać maść cynkową.

Wzdęcie patrz wiatry, puchlina.

Ząbkowanie u dzieci. W czasie ząbkowania są drażliwe i skonniejsze do chorób. Samo ząbkowanie może spowodować gorączkę, biegunkę, a nawet drgawki, błędnem jest jednak, wszelkie objawy chorobowe w tym okresie, kłaść na karb ząbkowania. W czasie tym należy strzec dziecko przed zaziębieniem i zepsuciem żołądka. Kąpiele codzienne 20°—22° R. W razie bezsenności i gorączki, letni okład wysychający wokoło ciała. W konwulsyach, ciepła kąpiel.

Zęby ukazują się: 2 dolne środkowe siekacze między 5-tym, a 7-mym miesiącem; 4 pierwsze trzonowe między 12-tym a 14-tym miesiącem; 4 kły między 18-tym a 20-tym miesiącem; 4 dalsze trzonowe między 28-mym a 34- tym miesiącem.

Dziąsła obrzękłe, smarować sokiem cytrynowym, miodem, lub gliceryną; dawać do gryzienia drewniany trzonek.

Zaczadzenie, czyli zatrucie gazem, wydobywającym się z pieca, przedwcześnie zamkniętego. Chorego wynieść na świeże powietrze, zlewać ciało wodą, nacierać spirytusem, lub octem, dawać lewatywy, robić sztuczne oddechanie, jak w utonięciu (patrz Utonięcie). Jeśli po kilku godzinach nie wraca do przytomności, to ogrzewać ciało ciepłymi chustami, lub ciepłym popiołem, lub wsadzić na godzinę do ciepłej kąpieli.

Zanik **pokarmu w piersiach** następuje niekiedy nagle, z powodu przeziębienia, lub błędów w jedzeniu.

Leczenie: Ciepła kąpiel, lub parówka w łóżku, herbatka z bzu, rumianku, lipy.

Zanogcica, czyli zapalenie ropne na końcu palca, bardzo bolesne i, jeśli rozpocznie się od kości, grożące zesztywniem, lub utratą jednego członu.

Leczenie: Najlepiej nie czekać długo z przecięciem i wypuszczeniem ropy. Z początku można niekiedy zapobiec ropieniu, zanurzając palec w czystym spirytusie, w gorących mydlinach, gorącym occie, odwarze siana, trzymając w pobliżu gorącej lampy. Gdy ropieje, okładać bułką z ciepłem mlekiem i niewielką ilością oleju lnianego.

Zapalenie błony brzusznej, patrz Zapalenie otrzewnej.

Zapalenie gardła (angina) Objawia się zaczerwienieniem, niekiedy białymi nalotami i owrzodzeniami podniebienia i migdałków, bólem, gorączką i utrudnionem połykaniem. Zapalenie to przechodzi bardzo często w ropienie, które powyżej opisane objawy znacznie potęguje, a nawet oddech utrudnia, aż do chwili pęknięcia i wylania się ropy, lub koniecznego niekiedy nacięcia. Powstaje z powodu przeziębienia, długiej mowy, zadławienia.

Leczenie: Okłady wysychające na szyję; herbatka z bzu, lipy, mięty, szałwii, rozmarynu, fiołków, sok z cytryny, a przy znacznym obrzęku i obawie ropienia trzymać na języku małe pigułeczki z lodu. Płukać rozczynem miodu, octu, soli, ślazu, buraka, lub ałunu (łyżeczkę rozpuścić w kwaterce wody). Bardzo skuteczne płukanie stanowi gorąca woda (do 55° R.).

Zapalenie gruczołów przyusznych (Mumps, Świnka) występuje najczęściej epidemiczne. Ojawy: Gorączka (do 40° C.), duży obrzęk przed uchem, ból, utrudnione żucie, niekiedy następowe ropienie, lub stwardnienie.

Leczenie: Suche okłady z rumianku; pić herbatę z podbiału, tysiącznika, bzu, babki, lub wilziny.

Zapalanie języka otre, lub chroniczne, powstaje wskutek oparzenia, skaleczenia, ukąszenia, obtarcia przez ostre brzégi spróchniałych zębów; nadto z powodu ospy, kiły, raka, skrofli, artrytyzmu i zatrucia rtęcią. Objawy: Ból, obrzęk, dreszcze, gorączka, utrudnienie połykanie.

Leczenie: Pożywienie płynne, chłodne. Płukanie zimnym naparem jałowca, tataraku, kory dębowej, rdestu, mięty, szałwii. Okłady wysychające na szyję.

Zapalenie kości powstaje z powodu uderzenia, upadku, kiły, artrytyzmu, zaziębienia, skrofli, ropnego zakażenia i t. d. Objawy: Dreszcze, gorączka, silne bole w kości, obrzęk, ropienie.

Leczenie: Okłady chłodne (18 R.), często zmieniane z wody, octanu glinowego, lub wywaru kory dębowej, orzecha włoskiego, lub tataraku.

Do okładów: Wywar z kory dębowej, tataraku, liści orzecha włoskiego.

Zapalenie krtani zwyczajne kataralne występuje, z powodu przeziębienia, bardzo często epidemicznie, a objawia się bólem w krtani przy oddychaniu i przełykaniu, głosem przytłumionym, chrypką, kaszlem z flegmą i gorączką.

Leczy się jak zapalenie gardła.

Zapalenie krtani krupowe (pseudokrup) daleko groźniejsze i bardzo podobne do krupu dyfterytycznego. Zaczyna się nagle, często wśród snu, u zdrowych poprzednio, lub w nieznacznym katarze i chrypce. Dziecko budzi się nagle, chrapliwie kaszle, krztusi się, szybko oddycha, twarz mu zapada, wargi sinieją, głowę przechyla w tył, usta otwiera z wysiłkiem, z świstem wciąga powietrze. Napady te trwają 20 minut do godziny i dłużej, wreszcie się uspokajają. W gardle nie dostrzegamy znaczniejszych zmian, gdyż są one umiejscowiono w krtani.

Leczenie: Ciepła kąpiel (22 R.) z nacieraniem ciała, potem dobrze wykręcony w chłodnej wodzie okład na

całe ciało, okryty wełnianym kocem. Okład ten należy pozostawić na dziecku 1—1½ godziny, poczem obmyć dziecko szybko letnią wodą i okryć suchą kołdrą wełnianą. Okład tego rodzaju można robić 2 razy dziennie. U niedokrewnych, z zabiegów hydropatycznych, stosować jedynie na szyję ciepłe okłady z ziół, wody gorącej, lub słoniny, soli. Inhalacye z pary wodnej z solą, gorczycznik między łopatki. Jeśli jest obawa dyfteryi, to wezwać zaraz lekarza.

Zapalenie migdałków patrz zapalenie gardła.

Zapalenie mózgu występuje z powodu uderzenia, wstrząsu, porażenia słonecznego, wysiłków umysłowych, wrażeń psychicznych, nadto jako komplikacya innych chorób, jak róża, tyfus, gruźlica, wreszcie jako odrębna forma t. zw. epidemicznego zapalenia opon mózgowych. Objawy: Ból głowy, nudności, drgawki, majaczenia, krzyki, zaparcie żywota, zez, zgrzytanie zębami, czerwienienie i blednienie naprzemian twarzy, gorączka, następowa ślepota, głuchota, porażenie i t. d. Początek nagły, lub powolny.

Leczenie: Okłady zimne, lewatywy, herbatka z kozłka lekarskiego, rozmarynu, gorczycznik na łydki, lub między łopatkami, ewentualnie pijawki poza uszami.

Zapalenie nerek powstaje bardzo często z powodu płonicy, reumatyzmu, tyfusu, chorób serca, przeziębienia, kamieni nerkowych, nadużycia pewnych środków leczniczych, jak terpetyna, salicyl, zatrzymania moczu, uderzenia i t. d. Objawy występują nagle, lub zwolna: Dreszcze, gorączka, bóle w okolicy nerek, nudności, parcie na mocz, który zawiera białko, krew, a nawet ropę, wreszcie może nastąpić ogólne zatrucie, z utratą przytomności i drgawki, czyli t. zw. uremia.

Leczenie: Bezwzględny spokój, dyeta łagodna, głównie mleczna; unikać trunków, korzeni, ciemnego mięsa, miękkich jajek i środków drażniących nerki, jak ter-

pentyna, muchy hiszpańskie, gorczyczniki, pietruszka, szparagi, cebula. Na krzyż okład wysychający, bańki.

Zioła: Po przeziębieniu, pić herbatkę z bzu, mięty kwiatu lipowego; przy parciu na mocz: Z borówek, sanikuły; w zapaleniu nerek: Z Szałwi, rdestu, babki, przetacznika.

Zapalenie nerek chroniczne powstaje po ostrym, lub samoistnie, z przyczyn tychsamych. Objawy: Parcie na mocz, z początku obfity, potem skąpy, blady, zawierający białko; ból głowy, zawroty bicie serca, nudności, niekiedy wymioty, bardzo często upośledzenie wzroku, ogólny upadek sił i wreszcie puchlina.

Leczenie: Gorące kąpiele z następowem wypoceniem się. Dyeta jak w ostrem. Zioła: Pić herbatkę z szałwi i wiłżyny, świetlika.

Zapalenie oczu powstaje z przyczyn zewnętrznych, jak uszkodzenie, wysiłki, pył, jaskrawe światło, przeziębienie, lub jako objaw choroby ogólnej: Kiły, skrofli, gośćca, artrytyzmu, odry, ospy. Objawy: Oczy zaczerwienione, obrzękłe, na światło wrażliwe, ból całego oczodołu i głowy, uczucie piasku pod powiekami, wysięk śluzowy, lub ropny, zasklepiający szpary powiekowe, zwłaszcza w nocy, upośledzenie wzroku.

Leczenie: Oczy obmywać gąbką, zmaczaną w letniej wodzie, lub naparze świetlika lekarskiego; chronić za pomocą ciemnych okularów, lub zielonego daszka. Gdy przeważa uczucie suchości, oczy wystawić na działanie pary wodnej, potem przykrywać materacykami z rumianku i obmywać rozczynem aloesu (na koniec noża na kwaterkę ciepłej wody).

Zapalenie oczu skrofuliczne rozpoznaje się najłatwiej po objawach ogólnego schorzenia, jak zgrubienie nosa, obrzękłe i popękane wargi, powiększone gruczoły, przewlekłe wypryski i t. d.

Leczenie: Obmywać odwarem z proszku kopru, kilka razy dziennie; łagodnie naparzanie nad parą z odwaru

kopru i świetlika lekarskiego, przez 10—20 minut; kąpiele oczne (15—18° R.); obmywać oczy jabłecznikiem zmieszanym z mlekiem, lub tąsamą mieszaniną naparzać.

Zapalenie oczu u noworodków powstaje z powodu zarażenia wydzielinami dróg porodowych. Objawy: Obrzęk silny i wydzielina ropna, niszcząca w krótkim czasie gałkę oczną. Celem zapobieżenia tej groźnej chorobie, wkraplają niekiedy do oczu dziecka, zaraz po urodzeniu, słaby rozczyn lapisu, lub protargolu, co oczywiście uczynić może jedynie lekarz, lub uzdolniona akuszerka.

Leczenie: Obmywać oczy często naparem rumianku (gąbką) i stosować zimne okłady z wody miękiej. Oko zdrowe ochronić, zalepiając plastrem. Jeśli powieki w wysokim stopniu obrzękłe i oko ciągle zasklepione, to bardzo rzadko udaje się wzrok uratować, dlatego też należy wcześnie zasięgnąć porady lekarskiej.

Zapalenie oczu egipskie bardzo zaraźliwe, odznacza się drobniutkimi, żółto-szarymi guziczkami, rozsianymi na wewnętrznej powierzchni powiek i oka.

Leczenie: Polega na wyciskaniu lub przypalaniu tych krostek, oczywiście przez lekarza.

Zapalenie oczu z powodu uderzenia. Okłady z zimnej wody, z kilku kroplami arniki.

Ciała obce w oku, patrz Ciała obce.

Zapalenie opłucnej, czyli błony otaczającej płuca, powstaje samoistnie, lub w zapaleniu płuc. Rozpoczyna się, nagle lub powoli, przeważa nieznośny ból w boku i suchy kaszel. W zapaleniu tem może wystąpić wysięk do przestrzeni między płucem a klatką piersiową, utrzymujący się czas dłuższy i dający powód do różnych niebezpiecznych następstw i komplikacyi (t. zw. woda w płucach).

Leczenie: Okłady ciepłe, okłady z świeżego sera, utartego z serwatką namaść, suche bańki, gorczycznik,

opaska flanelowa sucha, celem ograniczenia ruchów i złagodzenia bólu; ewentualnie wysychające okłady, co 6 godzin. Pić napar szałwii, fiołka; w przewlekłem, z babki, bzu, podbiału, rdestu.

Zapalenie oskrzeli (Bronchitis) t. j. błony śluzowej, wyścielającej drogi oddechowe. Powstaje zwykle z powodu przeziębienia, przy nagłej zmianie temperatury; nadto w odrze, ospie, tyfusie, chorobach płuc i serca. Objawy: Dreszcze, kaszel, ból pod mostkiem, duszność i ciężkość w piersiach, kaszel z początku suchy, potem flegmisty, ból głowy, brak apetytu; w silnem, gorączka, duszność.

Leczenie: Smarować piersi tłuszczem np. kozłowym łojem, kataplazmy z ziół, pić herbatkę z podbiału i krwawnika; w przewlekłym katarze, z babki. Jeśli duszność się powiększa, postawić suche bańki.

W chronicznym katarze oskrzeli, z odpluwaniem znacznej ilości flegmy, w godzinach porannych, dobrze jest, ułożyć się na 2—3 godzin całkiem poziomo, bez poduszki. Flegma własnym ciężarem posuwa się wówczas ku tchawicy i bardzo łatwo odchodzi.

Zapalenie, czyli katar oskrzeli u dzieci, stanowi podobnie, jak u starców chorobę poważną, ponieważ łatwo przechodzi w zapalenie płuc. Objawia się gorączką, niepokojem, bezsennością, ciągłym kaszlem, skórą suchą, bladą. Często występują konwulsye.

Leczenie: jak u starszych.

Zapalenie otrzewnej (błony brzusznej) ostre, lub chroniczne, powstaje z powodu zaziębienia, uderzenia, zranienia, lub przenosi się z innych organów brzusznych, najczęściej macicy, żołądka, wątroby i t. d. Objawy: Nieznośne bóle, dreszcze, gorączka, zatwardzenie, wzdęcie brzucha, wymioty. Zapalenie otrzewnej chroniczne, powstaje z ostrego, lub samoistnie, u dzieci najczęście, na tle gruźlicy.

Leczenie: Dyeta mleczna, kleik, soki owocowej

woda białkowa. Ciepłe okłady z odwaru ślazu, cykuty, belladonny, lub blekotu; niekiedy, zwłaszcza w wysokiej gorączce i po zranieniach, okłady zimne. W wymiotach, trzymać na języku małe kawałeczki lodu.

Zioła: jak w gorączce (Patrz gorączka).

Zapalenie pęcherza, patrz Katar pęcherza.

Zapalenie piersi w czasie karmienia, powstaje wskutek zaziębienia, uderzenia, przestrachu, nagromadzenia się mleka, lub zakażenia z zewnątrz, przez rozpadliny brodawki. Objawy: Dreszcze, gorączka, ból, obrzęk, z początku twardy, potem ropienie.

Leczenie: Z początku letnie okłady (15° R.) często zmieniane; gdy już następuje ropienie, okłady ciepłe z wody, lub octu, wreszcie okłady z maści, złożonej z soku rozchodnika i waseliny, lub siemienia. Opaska podtrzymująca pierś ku górze.

Zapalenie płuc powstaje z powodu przeziębienia, lub uderzenia. Rozpoczyna się nagle dreszczem, gorączką, bólem w zajętym boku, przyspieszonym oddechem, kaszlem. Flegma przybiera w krótkim czasie, z powodu przymieszki krwi, zabarwienie rdzawe. Bardzo często przyłącza się zapalenie objawiające się silnem kłóciem w boku, zwłaszcza przy kaszlu. Choroba ta trwa zazwyczaj 8--10 dni, jeśli nie wystąpią groźniejsze komplikacye, lub zajęcie zapaleniem nowych części tkanki płucnej.

Leczenie: Postawić bańki suche, u krwistych cięte; przyłożyć plaster z świeżego sera, utartego z serwatką na maść; dać pić kwaski owocowe, u słabych wino, u pijaków nawet wódkę, lub koniak. W wysokiej gorączce, robić okłady zimne, zmieniane aż do obniżenia temperatury, lub zmywania zimną wodą z octem. Na kolki gorczycznik.

Zioła: Pić herbatkę z świetlika lekarskiego.

Zapalenie płuc u dzieci powstaje samoistnie, najczęściej z powodu przeziębienia, lub jako komplikacya

odry, płonicy, kokluszu. Rozpoczyna się gorączką, wzmożonem pragnieniem, brakiem apetytu, kaszlem suchym. Potem występuje duszność, oddech przyspieszony, niejednokrotnie świszczący; z początku twarz czerwona blednie, dołek i boki przy wdechu, zamiast się rozszerzać, zapadają.

Leczenie jak u starszych, jedynie z upustami krwi i pijawkami, należy być, zwłaszcza u niemowląt, bardzo ostrożnym.

Zapalenie ucha, cierpienie bardzo bolesne, powstające najczęściej z przeziębienia; nadto w odrze, płonicy katarze, zapaleniu migdałów i z powodu dostania się do ucha ciał obcych. Objawy: Zaczerwienienie, obrzęk, zatykający przewód, silne bóle; niekiedy zapalenie przechodzi aż od mózgu, a wówczas pojawiają się drgawki i majaczenia.

Leczenie: Przestrzykiwać ucho letnim naparem rumianku, lub skrzypu; okłady ciepłe z siemienia; nogi moczyć w ciepłej wodzie. Jeśli z przeziębienia, to trzymać ucho kilka razy dziennie nad parą z wody, lub rumianku, potem włożyć kawałeczek kamfory, owiniętej watą. Wkraplać olejek migdałowy.

Zioła: Pić herbatkę ślazika, mięty, kory dębowej, bukwicy. Naparzać ucho nad naparem z rumianku i skrzypu.

Zapalenie wątroby bywa ostre, lub chroniczne. Ostre rozpoczyna się dreszczami, gorączką, kłuciem i bólem w boku prawym, niejednokrotnie promieniującym aż do łopatki, powiększającym się przy ucisku, ruchach, kaszlu; język jest obłożony, skóra i błony śluzowe bardzo często żółto zabarwione. Chroniczne, występuje w różnej postaci. Najczęściej objawia się ciężarem i uczuciem pełności w podżebrzu prawem, bólem, promieniującym aż do łopatki, żółtaczką; nadto, występuje często suchy kaszel, brak apetytu, ogólne osłabienie, gorączka, wymioty.

Zapalenie wątroby może powstać z powodu uderzenia, niewstrzemięźliwości w jedzeniu i piciu, zwłaszcza nadużywania trunków, potraw ostrych, silnych wrażeń, zmartwień, upałów, zatamowanie krwi w żyłach, nadto może przejść zapalenie na wątrobę z innych organów, zwłaszcza otrzewnej i kiszek.

Leczenie: Umiarkowanie w jedzeniu i piciu, życie gieniczne, regularne trawienie. Unikać alkoholu, potraw ostrych, korzennych; łagodne środki przeczyszczające, zwłaszcza sól karlsbadzka, ewentualnie lewatywy.

Zioła: Pić herbatkę z rdestu, szałwii, dziurawca, krwawnika, tysięcznika, centuryi, rozmarynu, goryczki.

Bardzo skutkują pomidory.

Zatkanie ucha, patrz Ciała obce.

Zatrucie, patrz Otrucie.

Zatrucie krwi występuje najczęściej z powodu skaleczenia, zdarcia naskórka i zanieczyszczenia rany. Objawy: Dreszcze, gorączka, obrzęk i t. d.

Leczenie: Zaparzyć siano wrzącą wodą, owinąć cały opuchnięty członek i tak wraz z tym opatrunkiem włożyć do gorącego odwaru z tegoż siana, na kilka godzin. Moczyć w odwarze siana, kwaśnem mleku, lub maślance.

Zatwardzenie (obstrukcya), powodujące zazwyczaj ból głowy, nudności, niepokój, bezsenność. Przyczyną przewlekłego zatwardzenia jest najczęściej siedzący sposób życia, nadużycie środków przeczyszczających, choroby nerwowe, nieodpowiednia dyeta, niezwracanie uwagi na codzienne wypróżnienia.

Leczenie: Codziennie rano iść do wygódki, nawet gdyby nie było parcia, codzienna przechadzka, gimnastyka. Unikać większej ilości mięsa, wędlin, sera, korzeni, trunków, natomiast dużo jarzyn, owoców, mleka, grochu, masła, chleba śrutowego, maślanki; rano wypić szklankę zimnej wody z cukrem, lub szczyptą soli; pić co godzinę łyżkę zimnej wody; pić odwar suszonych

śliwek; jeść miód praśny, masło z miodem; na noc okład wysychający, rano obmycie brzucha zimną wodą, lub nasiadówka (22° R.); smarowanie brzucha, w kierunku ruchu wskazówki na zegarze; lewatywy z wody słonej, z octem, lub mydłem, małe lewatywki z paru łyżek wody i łyżeczki gliceryny. Znakomicie działają lewatywy z ciepłej wody.

Zioła: Pić herbatkę z centuryi, krwawnika, brodawnika.

Patrz nadto *Zioła* przeczyszczające i mieszanki przeczyszczające w części ogólnej.

Zatwardzenie u dzieci. Czopki ze słoniny, łoju, zmaczanego w oliwie, lub olejku, małe lewatywki z rumianku, serwatki, wody z miodem, lub cukrem. Na wewnątrz nieco cukru, lub masła, u starszych manna, rumbarbarum, olejek.

Zatwardzenie w ciąży. Unikać potraw ostrych, kwaśnych, korzennych, kawy, trunków. Natomiast dużo jarzyn, masło, kwaśne mleko, maślanka, chleb śrutowy, dojrzałe owoce. Ostre środki przeczyszczające mogą łatwo spowodować poronienie. Rano wypić szklankę wody, nieco miodu, wreszcie letnie nasiadowe kąpiele (22° R,).

Zatrzymanie moczu występuje w chorobach nerek, miedniczek nerkowych, przewodów moczowych, pęcherza moczowego, zwłaszcza kamicy, w wielu chorobach innych organów brzusznych i systemu nerwowego; nadto z powodu przeziębienia, nadużycia alkoholu, zwłaszcza młodego piwa, lub wina.

Leczenie: Kąpiele ciepłe (32° R.), nasiadowe, okłady ciepłe; bardzo skutecznem jest naparzanie nad naczyniem wypełnionem naparem skrzypu, lub rumianku przez ½ godziny, potem wypocić się w łóżku. Spożywać dużo jagód, wisien i innych owoców, pić wodę selterską, karlsbadzką, lub sodową, którą się w ten sposób robi, że się rozpuszcza 1 gram aptecznej sody (natr. bic.) w litrze zwykłej wody i wypija codziennie.

Zioła: Pić herbatkę ze skrzypu, jałowcu, pietruszki; jeśli mocz kroplami wycieka: Z krwawnika, kory dębowej; na wzmocnienie pęcherza: Z babki.

Zatrzymanie moczu u niemowląt występuje z różnych przyczyn: Zasklepienia otworu, owrzodzenia i bolesności ujścia zwieracza pęcherzowego, nadto w kolce i wzdęciach.

Leczenie powinno uwzględnić przyczynę: Zasklepienie obmyć letnią wodą (gąbką), owrzodzenia i wypryski często obmywać i smarować waseliną, lub oliwą, w kolce i wiatrach leczyć odpowiednio (patrz Ból brzucha, Wiatry i t. d.). W kurczu pęcherza, trzymać dziecko nad naczyniem z naparem skrzypu, a potem położyć do łóżka. Ciepłe okłady na pęcherz z rumianku, pietruszki i t. d.

Zatrzymanie regularności może nastąpić z powodu przeziębienia i wielu chorób, tak ostrych, jak i chronicznych; ztąd w leczeniu należy baczną zwrócić uwagę na niedokrewność, zmiany w płucach, organach brzusznych i t. d. i nie wywoływać krwawienia w przypadkach, w których wskazanem jest leczenie przyczynowe.

Leczenie: W przypadkach zwykłego zatrzymania, należy brać ciepłe kąpiele nasiadowe, gorące kąpiele nożne, ciepłe okłady na brzuch.

Z ziół: Krwawnik, goryczka, lipa, jałowiec.

Zawałki, patrz Obrzęk gruczołów.

Zawroty, patrz Zemdlenie.

Zaziębienie. Należy przedewszystkiem pobudzić zatamowaną czynność gruczołów potnych i zaraz z początku okryć się i pić ciepły napar bzu, kwiatu lipowego, rumianku, lub zwykłej herbaty. Gdy wystąpią wyraźniejsze objawy, odpowiednio leczyć.

Zęby, patrz Ból zębów, Kosmetyka zębów.

Zemdlenie, zawroty głowy powstają wskutek błędów w dyecie, niedokrewności, zatrucia tytuniem, ze-

psutem powietrzem, czadem z węgli, lampy, kongestyi, lub są zapowiedzią poważniejszych słabości.

Leczenie: W zemdleniu kropić twarz zimną wodą, wąchać amoniak, ocet, wodę kolońską, nacierać skronie i dołek; w osłabieniu, dać kieliszek wina i ułożyć poziomo; w wzdęciach lewatywa i herbatka miętowa; szum w uszach ustępuje często pod wpływem plastra hiszpańskiego poza uchem.

Zawroty głowy z powodu kongestyi, patrz Kongestya; z niedokrewności, patrz Blednica.

Zioła: Pić herbatkę z brodawnika, rozmarynu, tacznika, babki, jałowcu krwanika.

Zezowanie u dzieci może powstać nagle, lub powoli, z powodu zmian w mięśniach ocznych, porażenia, konwulsyj, chorób nerwowych, osłabienia wzroku, wytężenia wzroku, zwłaszcza w nauce szkolnej, wreszcie zbyt surowych zabiegów wodoleczniczych

Leczenie: Zezowanie można bardzo często usunąć, zakrywając oko zdrowe czarnym płatkiem jedwabnym, stale przez dni 10—14, a każąc patrzeć jedynie okiem zezującem, lub zakryć oko zezujące płatkiem, z wyciętym w samym środku otworem. Zresztą leczenie powinno uwzględnić przyczynę.

Zgaga, czyli pieczenie w gardle występuje w niestrawności i chorobach żołądka. Jako środek ulgę przynoszący, można zażyć na koniec noża sproszkowanej kredy, magnezyi, aptecznej sody, lub sproszkowanej żołędzi. Zresztą leczenie powinno uwzględnić przyczynę (patrz Katar żołądka, Nudności, Wymioty i t. d.).

Z ziół: Mieszanka z tysiącznika, centuryi i piołunu.

Zimnica (malarya, febra bagienna, ograszka) panuje w okolicach bagnistych, a roznosicielem jej jest pewien gatunek komara, który przez ukłucie powoduje zakażenie. Choroba ta odznacza się napadami dreszczów i gorączki, najczęściej co 3-ci dzień (trzecieczka), jakkolwiek istnieją formy, występujące co 4-ty dzień

nawet w postaci gorączki ciągłej, podobnej do tyfusu. Dreszcze występują zawsze w godzinach porannych. Napad taki kończy się zazwyczaj potami, a towarzyszy mu ból głowy, ogólne rozbicie, kolki, nudności, niekiedy wymioty.

Leczenie: W czasie dreszczów przykryć się dobrze i pić napar bzu, rozmarynu i krwawnika (po równej części) z kilku kroplami kamfory na kwaterkę płynu, lub kawę czarną z cytryną; przed napadem zażyć 1 proszek chininy, po napadzie pić napar z tysiącznika, gencyany, rumianku, lub piołunu, zwłaszcza w dniach wolnych; zażywać przez czas dłuższy proszek z kwiatu rumianku. Na ból głowy, robić zimne okłady, a na nogi przyłożyć gorczyczniki. W krajach południowych piją z dobrym skutkiem odwar z kawy niepalonej, przez czas dłuższy. 30 gramów kawy surowej gotuje się w $^1/_2$ litrze wody, aż do wyparowania połowy płynu.

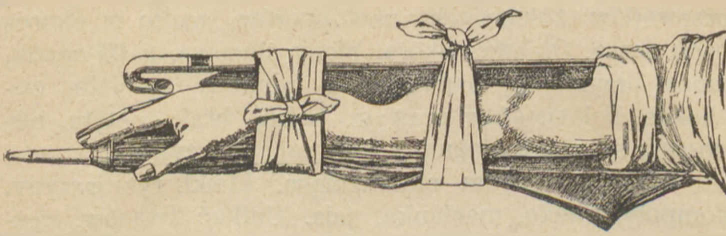
Dawki chlorku chininy: Do 5 lat, 2—10 cntgr.; od 5 do 15 lat, 10—15 cntgr.; od 15 do 70 lat, 15—30 cntgr.

Siarczek chininy, jako słabszy można podać w podwójnej dawce; tańszą jest kora chinowa, której 8 gramów odpowiada 1 gramowi chininy. Chininę zażywa się w opłatku, ulipku, lub daje rozpuszczoną w małej lewatywce. Siarczku chininy, chlorku chininy i kory chinowej można dostać w aptece bez recepty.

Zimne nogi mają osoby niedokrewne, osłabione, a zwłaszcza na złe trawienie i wzdęcia cierpiące. Należy używać ruchu, unikać błędów w jedzeniu, nogi ubierać ciepło i smarować spirytusem mrówkowym, lub rumem.

Złamanie kończyny. Przed przybyciem lekarza, zwłaszcza jeżeli mamy chorego przewieść, należy kończynę umieścić w łupkach drewnianych, lub z grubej tektury i związać, o ile możności w ten sposób, by kości zachowały swe naturalne położenie.

Od pewnego czasu stosuje medycyna coraz mnie opatrunków gipsowych ponieważ się przekonano, że pod gipsem źle się kości zrastają. —



Opatrunek złamanego przedramienia.

Zmarznięcie. Rozgrzewać chorego powoli, naprzód nacierając śniegiem, w izbie nieopalonej, lub włożyć do zimnej wody, potem nacierać letnią, wreszcie ciepłą wodą, lub szmatką zmaczaną w letniej wódce. Gdy do życia powróci, podać napar kwiatu lipowego, ciepłą wodę z winem, kawę. Napół zmarznięty, powinien być taksamo ratowany. Zmarznięci przychodzą do życia niekiedy po parugodzinnych wysiłkach ratujących, ztąd nie należy zbyt szybko w ratowaniu ustawać.

Odmrożone członki należy zaraz natrzeć śniegiem, lub zimną wodą. Później, w odmrożeniu chronicznem, należy kąpać w odwarze kory dębowej, lub goryczki; smarować cytryną, lub spirytusem kamforowym. W przypadkach bardzo zastarzałych, pędzlować bardzo słabym rozczynem kwasu azotowego (5 części na 150 wody), lub kąpać w takimże rozczynie, przez 10 minut. Pędzlować jodyną, lub tinkturą z majek (z apteki).

Znamiona porośnięte włosem usuwa się przy pomocy pasty, zrobionej z czarnego mydła i niegaszonego wapna, w równej części, którą wypełnia się otwór, wielkości znamienia, wycięty w przylepionym plasterku i z wierzchu przykrywa się plasterkiem drugim. Pod pastą tworzy się strupek i blizna. Najlepszym sposobem jest elektroliza (prąd elektryczny).

Żołądek, patrz Katar żołądka, Nudności, Wymioty.

Żółtaczka powstaje w różnych chorobach wątroby, a zwłaszcza z powodu kamieni wątrobowych, zatkania

przewodów żółciowych, nowotworów, nadto w chorobach serca. Objawy: Skóra, błony śluzowe, gałki oczne, mocz przybierają barwę żółtą, odchody są białe, cuchnące, bolesność w prawym boku, brak apetytu, nudności, senność, biegunka, lub zaparcie żywota.

Leczenie: Dyeta niedrażniąca, kleiki, ryż, jarzyny, kompoty, mleko, maślanka, jaja. Unikać kwasów, ciężkich tłuszczów, korzeni, sosów, alkoholu. Lewatywy. Smarować okolicę wątroby ciepłą oliwą, na bóle, ciepłe okłady, lub kąpiele; łagodne środki przczyszczające.

Zioła: Pić herbatkę z jałowca, piołunu, centuryi, a zwłaszcza z szanty i rzeżuchy.

Żółtaczka u dzieci. Ciepłe kąpiele, lewatywy z mleka; na wewnątrz, manna, magnezya, rumbarbarum, napar z rumianku.

Żółtaczka występująca zaraz po urodzeniu, ustępuje sama bez leczenia.

Zwichnięcie polega na naciągnięciu; lub naddarciu więzadeł, łączących kości stawowe. Objawy: Ból, obrzęk, utrudnione ruchy.

Leczenie: Zimne okłady z kilku kroplami arniki, masaż, nacieranie spirytusem kamforowym.

Żylaki, czyli rozszerzone żyły, występują bardzo często w ciąży; nadto u osób pracujących stojąco w ciąży; nadto u osób pracujących stojąco, dźwigających ciężary.

Leczenie: W ciąży, nosić od 3-go miesiąca przepaskę, brzuch podtrzymującą, zapobiegać zatwardzeniu; na duże i bolesne żylaki należy robić okłady z wody z octem, z wierzchu dość mocno opaską ściągnąć. Gdy bóle ustąpią, robić okłady z ciepłego odwaru kory dębowiej. Żylaki giną szybko w położeniu poziomem. Nosić opaski, w lecie cienkie, w zimie ciepłe, owinięte wokoło nogi, od stopy, aż do kolana. Opaski te, na kilka centimetrów szerokie, lepiej działają, aniżeli cuchnące i niedopuszczające powietrza pończochy gumowe i zapobiegają tworzeniu się wrzodów.

2. Pielęgnowanie chorego.

Jakich pokarmów i napojów powinien unikać chory, aby jak najszybcej odzyskać zdrowie.

Wódki, piwa, wina, rumu, kawy, herbaty, kwasów, jak: ocet, cytryna, kwaśne owoce; korzeni jak: pieprz, musztarda, cynamon, wanilia, goździki; ciężkich tłuszczów, jak: tłusta wieprzowina, tłuste ryby, marynaty, pasztety, słonina, kiełbasa; wogóle mięsa starego, wędzonego, jarzyn wzdymających, cebuli, czosnku, grzybów; wreszcie powinien, o ile możności ograniczyć palenie tytuniu, zwłaszcza w chorobach piersiowych, nerwowych, żołądkowych i sercowych.

Natomiast dozwolone są: Świeża woda, woda z sokiem malinowym, kaszki, kleiki, ryż, sago, czekolada, kawa zdrowia, kawa żołędziowa, odtłuszczone kakao, mleko słodkie, kwaśne, maślanka, dojrzałe słodkie owoce, zwłaszcza jabłka, gruszki, śliwki, winogrona, wiśnie, figi, potrawy mączne i mleczne, masło, jaja na miękko, nieco ziemniaków, niewzdymające jarzyny, chude ryby, chude mięso wołowe, wieprzowe (szynka), cielęce, drób, dziczyzna, rosół, chleb biały, a dla cierpiących na zatwardzenie chleb śrutowy (grahama) i t. d. i t. d. Zresztą odpowiednia w różnych chorobach dyeta podaną jest w części szczegółowej.

Pielęgnowanie chorego. Oprócz lekarstw, ważnym czynnikiem wyzdrowienia jest pielęgnowanie cho-

rego, polegające na zapewnieniu mu tych wszystkich wygód, na jakie nas stać i odsunięciu tego wszystkiego, co chorobę pogorszyć może. Spokój, w całym tego słowa znaczenia: oto jeden z głównych warunków wyzdrowienia. Chory nie powinien zajmować się interesami codziennego życia, a otoczenie lepiej uczyni, jeżeli przed nim wszelkie niepomyślne wiadomości ukryje. Rozumie się samo przez się, że wszelkie sprzeczki, wymówki i t. d., czynione wobec chorego, mogą nietylko chorobę pogorszyć, lecz nawet śmierć spowodować.

Pokój, w którym chory przebywa, powinien być obszerny, słoneczny i dobrze przewietrzony, niezbyt ogrzany (12—15° R.) pościel i bielizna czysta i równo ułożona zwłaszcza u obłożnie chorych, u których bardzo często tworzą się bolesne i niebezpieczne odleżyny. Aby im zapobiedz należy zaczerwienione miejsca skóry wódką lub octem obmywać i zapudrować.

Co do pożywienia, należy być bardzo ostrożnym i w ogóle lepiej dać choremu nieco mniej, niż zadużo. Zmuszać do jedzenia nie należy, ponieważ w chorobie mniej pokarmów organizm potrzebuje, jak to zresztą wskazuje sama natura.

Tak zwane zachcianki powinny być uwzględnione, ponieważ niejednokrotnie sam organizm trafne wskazówki w chorobie podaje; niekiedy jednak chory żąda rzeczy szkodliwych i wówczas należy zabronić.

Pożywienie powinno być posilne i łatwo strawne. Mleko stanowi najlepszy pokarm dla chorych i to tak słodkie, jak kwaśne i maślanka. W chronicznych chorobach, wycieńczających, wskazane jest tłuste mleko, prosto od krowy. Mleko kozie uważanem bywa za bardzo dobry środek w suchotach. Masło, jako tłuszcz łatwo strawny, stanowi również bardzo dobre pożywienie. Owoce dojrzałe, zwłaszcza ugotowane, znoszą chorzy bardzo dobrze. a jabłko dobre, nawet surowe, stanoiw

przysmak nawet w ciężkich zapalnych chorobach i nie ma obawy, aby zaszkodziło.

Można nadto podać kleiki, grysik, ryż, niekiedy jajka, na pół mięko, lub wbite do rosołu.

W gorączce wskazane są kwaski owocowe, jak sok z pomarańczy, woda z sokiem cytrynowym, lub malinowym. Można również podawać wodę czystą, byleby nie zadużo naraz.

Wino dozwolone jest w chorobach ciężkich, gdzie zależy nam na tem, by chorego w czasie przełomu podniecić; zwłaszcza u tych, którzy poprzednio trunków nadużywali jest ono niejednokrotnie konieczne.

Kilka przepisów dla chorych.

Polewka z chleba śrutowego. Kawałek chleba śrutowego (Grahama) utrzeć, na blasze przyrumienić, potem zalać zimną wodą, dodać masła i gotować, mieszając przez $^3/_4$ godziny. Potem dodać 2 łyżki słodkiej śmietanki i wbić 1 jajko. Zamiast chleba można użyć krupek pszennych.

Polewka z bułki. Pokrajać czerstwą bułkę, zalać wrzącą wodą, przetrzeć przez sito, dodać nieco soli i masła i jeszcze raz zagotować. Albo pokrajać bułkę czerstwą, zalać na talerzu wrzącą wodą i dodać nieco masła i soli.

Kleik jęczmienny. $^1/_2$ szklanki krupek jęczmiennych gotować w $^1/_2$ litrze wody, przez $1^1/_2$ godziny, przetrzeć przez sito i dodać masła i soli.

Kleik owsiany. przyrządza się taksamo.

Polewka z mąki. Łyżkę mąki pszennej zarobić zimną wodą, dolać potem potrochu $^1/_4$ litra wody, ciągle mieszając, dodać soli i masła i jeszcze raz zagotować.

Polewka z otrąb. $^1/_2$ szklanki otrąb zmieszać z małą ilością wody zimnej, potem zalać, ciągle mieszając $^1/_2$ li-

...m wody wrzącej, dodać soli i masła i jeszcze przez $^{1}/_{4}$ godziny gotować. Otręby zawierają wiele pierwiastków bardzo pożytecznych i powyższa polewka wzmacnia znakomicie.

Polewka z chleba. 125 gramów czarnego, drobno pokrajanego, przyrumienionego chleba zalać litrem wrzącej wody.

Po ostygnięciu i przecedzeniu dodać 20 gramów cukru, szczyptę soli i łyżkę cytrynowego soku.

Limonada z mleka. Wycisnąć sok z $2^{1}/_{2}$ cytryny, na próżną czarkę (skórkę z cytr.) wsypać 65 gramów cukru i nalać 125 grm. wrzącej wody; po ostudzeniu dodać 125 gramów zagotowanego mleka i sok poprzednio z $2^{1}/_{2}$ cytryny wyciśnięty. Po 15 minutach przecedzić.

Limonada z cytryny. $^{1}/_{4}$ skórki cytrynowej i 25 grm. cukru zalać $^{1}/_{2}$ litrem wrzącej wody; po ostudzeniu dodać 3 łyżki soku cytrynowego.

Kompot z jabłek. Jabłka obrać, pokrajać, zalać w glinianym garnku wodą, dodać cukru i nieco pokrajanej drobno skórki cytrynowej i mieszając gotować.

Polewka z jabłek. 4 jabłka obrać, pokrajać, dodać $^{1}/_{4}$ cytryny, kromkę czarnego chleba i litr wody, zagotować, a gdy jabłka zmiękną, przez sito przetrzeć osłodzić i ostudzić.

Mleko migdałowe 20 słodkich migdałów obrać, w moździerzu utłuc, z 2 szklankami wody wymieszać i przez grube płótno przecedzić. Można dodać słodkiego mleka. Napój świetny w gorączce.

Serwatka. Do gotującego się mleka dodać kilka kropli octu, a gdy się utworzy twaróg, przecedzić, zmieszać z pianą połowy białka kurzego, zagotować i przecedzić ponownie.

Żółtka z cukrem. Żółtko ubić z sproszkowanym cukrem i tę gęstą masą rozprowadzić herbatką z kwiat" lipowego, bzu, lub ciepłą wodą.

3. Otrzeżenie przed pijaństwem.*)

W Piśmie Świętem, w 1 liście św. Pawła do Koryntyan 6, 10. jest napisano: *„Pijacy nie wejdą do królestwa niebieskiego"*.

Przeto jest świętym obowiązkiem ostrzegać każdego przed tym najstraszniejszym wrogiem, który bezustannie niszczy życie ludzkie, prowadzi do mordów i samobójstw, wprowadza nieszczęścia i nędzę do chat chrześciańskich i niszczy nie tylko ciało, ale i wiecznie gubi. Tym wrogiem jest wódka.

1. Wódka rozwodzi małżeństwa, sieje kłótnie i niezgodę, prowadzi do bójek i mordów między mężem i żoną, którzy sobie przy św. ołtarzu miłość i wierność do samej śmierci nawzajem przysięgali.

2. Wódka psuje chrześcijańskie wychowanie dzieci, bo jakąż naukę, jaki przykład mogą sobie brać dzieci od swoich pijanych rodziców!

3. Wódka niszczy ciało człowieka, podkopuje jego zdrowie i czyni go słabym i niesposobnym do pracy.

4. Wódka niszczy dobrobyt a zwiększa ubóstwo. Pijak wynosi ostatnie swe mienie do karczmy, kiedy tymczasem żona i dzieci głód i nędzę cierpią a nawet w żebry idą.

5. Wódka prowadzi do przestępstw i zbrodni. Trzy czwarte wszelkich zbrodni pochodzi z pijaństwa.

*) Austr. tow. przeciw pijaństwu

6. Wódka czyni człowieka niezdolnym do pracy i służby, i sprowadza liczne nieszczęścia przy maszynach, w fabrykach, na furmankach i t. d.

7. Wódka prowadzi w dom obłąkanych. O! ile to tysięcy ludzi ginie obłąkanych wskutek pijaństwa!

8. Wódka zabija w człowieku sumienie, siłę woli, a z to prowadzi do samobójstwa, bo pijak nie wie co czyni.

9. Wódka niszczy talent, umysł, całe życie duchowe: sprowadza niewiarę, odwraca od Boga, kościoła i modlitwy, zabija myśl o ostatecznym sądzie i wiecznej zapłacie.

10. Wódka zamyka wchód do królestwa niebieskiego, jak o tem wyraźnie w piśmie świętem czytamy: »Pijacy nie wejdą do królestwa niebieskiego.« (1. Kor. 6, 10,)

11. Między pijakami umiera trzy razy więcej ludzi jak pomiędzy ludźmi, którzy umiarkowanie żyją.

12. Wódka zawiera w sobie truciznę, a czem one prościejsza i tańsza, tam więciej w niej trucizny.

13. Wódka pali żołądek, wnętrzności, idzie do mózgu, osłabia nerwy i zatruwa krew człowieka.

14. Wódka odbiera ochotę do jedzenia, sprowadza dychawicę, silne bicie serca, zapalenie wątroby, trzęsienie rąk i całego ciała.

15. Dzieci pijaków wpadają w suchoty, cierpią choroby umysłowe, padaczkę (chorobę św. Walentego), bywają głupkowate i głuchonieme.

16. Pijacy wyrządzają straszną szkodę nie tylko sobie samym, ale i swojej rodzinie, całej gminie, całemu krajowi, bo oni do niczego niezdolni, a tylko marnują i niszczą pracę drugich.

17. Statystyka (spis ludzi) wykazuje najzgubniejsze i najstraszniejsze skutki picia wódki.

18. Surowe postępowanie względem pijaków jest dobrodziejstwem dla społeczeństwa.

19. Przyjmijcie tę naukę, przestańcie pić wódkę

i nawracajcie tych, którzy oddają się jeszcze pijaństwu, czem zasłużycie na wieczną zapłatę.

20. Każdy cent który do karczmy na wódkę wynosicie, odciągacie sobie i swoim dzieciom od zdrowego pokarmu. Szynkarza zbogacacie a sami biedniejecie.

Policzcie tylko, co wydajecie na wódkę dziennie i rocznie:

Kto pije sam albo z rodziną dziennie tylko za 10 halerzy wódki, ten wydaje rocznie 36 K. 50 h.

Kto dziennie pije za 20 halerzy wódki, wydaje rocznie 73 K.

Kto dziennie pije za 40 halerzy wódki, wydaje rocznie 146 K.

Kto dziennie pije za 60 halerzy wódki, wydaje rocznie 219 K.

Gmina, w której sto ludzi wódkę pije, wydaje,
jeżeli każdy dziennie pije za 10 halerzy rocznie 3.650 K.
jeżeli każdy dziennie pije za 20 halerzy rocznie 7.300 K.
jeżeli każdy dziennie pije za 40 halerzy rocznie 14.600 K.
jeżeli każdy dziennie pije za 60 halerzy rocznie 21.900 K.

Powiedzcież teraz sami, ile pożytecznego mogłyby przynieść te tysiące koron, jeżeliby ich użyć na dobre, rozumne korzyść przynoszące cele, czy to w rodzinie, czy w gminie, czy to w kraju?

Tymczasem te tysiące idą na jednego tylko szynkarza, który nimi zbogaca się, kiedy tymczasem sto innych ludzi, to jest tych sto pijaków z swoimi rodzinami biednieje, słabnie i ginie, lub w żebry idzie i na obczyźnie marnie przepada.

Chrześcianie uważajcie na te słowa i strzeżcie się wódki, jako najstraszniejszego swego wroga!

4. O szkodliwości palenia tytoniu.

(Odezwa dra Hołuba do młodzieży z „Przewodnika zdrowia").

1. Nałóg palenia jest niemniej szkodliwy od nałogu używania trunków, a zwalczanym być musi tem energiczniej, że wśród młodzieży jest u nas więcej rozpowszechniony, niż używanie alkoholu. Pierwszych prób palenia młodzież dokonywa z chęci naśladowania starszych i pod wpływem zachęty innych palących. W początkach palenia występuje ból i zawroty głowy, ślinotok i wymioty, następnie jednak organizm może przyzwyczaić się do trucizny, jaką jest nikotyna w tytuniu zawarta i w ten sposób powstaje nałóg.

2. Szkodliwy wpływ palenia tytuniu na charakter i rozwój duchowy młodego organizmu jest znacznie silniejszy, niż na organizm dorosłych.

3. Szkodliwy wpływ paleniu na zdrowie fizyczne występuje bądź w krótkim czasie po zaczęciu palenia, bądź dopiero po latach. Naówczas często pozbycie się nałogu jest już spóźnione i choroba wywołana przez używanie tytuniu, postępuje dalej.

4. Nadmierne i umiarkowane palenie, są to rzeczy względne; co dla jednego jest niewiele, to dla drugiego może być bardzo dużo. Zresztą taksamo nierónomiernie działają na różne organizmy i inne trucizny jak alkohol, morfina.

5. Najwcześniej występują u palaczy następujące objawy:

a) Nieżyt (katar) przewlekły nosa i gardzieli który

często przechodzi na krtań i oskrzela, powodując chrząkanie, suchość w gardle, chrypkę i kaszel z początku przejściowy, a później — skutkiem przewlekłego kataru oskrzeli — kaszel stały. Przewlekły katar oskrzeli przygotowuje podłoże do rozwoju różnych chorób płucnych, a nawet gruźlicy, czyli suchot. Pod wpływem przewlekłego kataru gardzieli powstać mogą cierpienia ucha, prowadzące niekiedy nawet do głuchoty.

b) Bardzo często występują zaburzenia żołądkowe (odbijania, brak apetytu, złe trzawienie) a również niepokój i bicie serca, połączone czasami z omdlewaniem.

c) Często rozwija się przewlekłe zapalenie oczu, a niekiedy nawet zapalenie nerwów ocznych, mogących doprowadzić do ślepoty.

6. Chroniczne zatrucie tytuniem prowadzi do ciężkich chorób serca i naczyń krwionośnych oraz chorób nerwowych. Wielu ludzi pali i dożywają późnego wieku, ale wielu umiera przedwcześnie od powyższych chorób i ich powikłań; w każdym bądź razie chroniczne zatrucie tytuniem jest zawsze szkodliwe i tem szkodliwsze, im wcześniej tytuń zaczął działać na niedojrzały, rosnący i rozwijający się organizm.

7. Nie należy zaczynać palić, a kto zaczął, niech się odzwyczai, dopóki tytuń nie wywołał w organizmie jego takich zmian, które nie dadzą się już naprawić.

Oddając niniejsze dziełko w ręce szerokich warstw ludności, nie mamy wcale zamiaru ograniczyć działania lekarzy; owszem zachęcamy naszych czytelników, by w każdym przypadku groźniejszym zasięgali porady

światłego i wolnego od oficyalnych przesądów lekarza, a sądzimy, że przepisy jego niezbyt się różnić będą od naszych. W każdym razie, mając rozpoznanie lekarskie, łatwiej dobrać odpowiednie, przez nas zalecone środki. Zresztą ileż to razy potrzebną jest pomoc nagła, a lekarz zjawić się może dopiero w kilka, lub kilkanaście godzin, ileż razy choroba przewleka się w nieskończoność, pomimo usilnego leczenia; wówczas to znajdzie chory w dziełku niniejszem skuteczną pomoc i bardzo często wyleczenie.

Spis rzeczy.

Część pierwsza ogólna

Część druga szczegółowa.